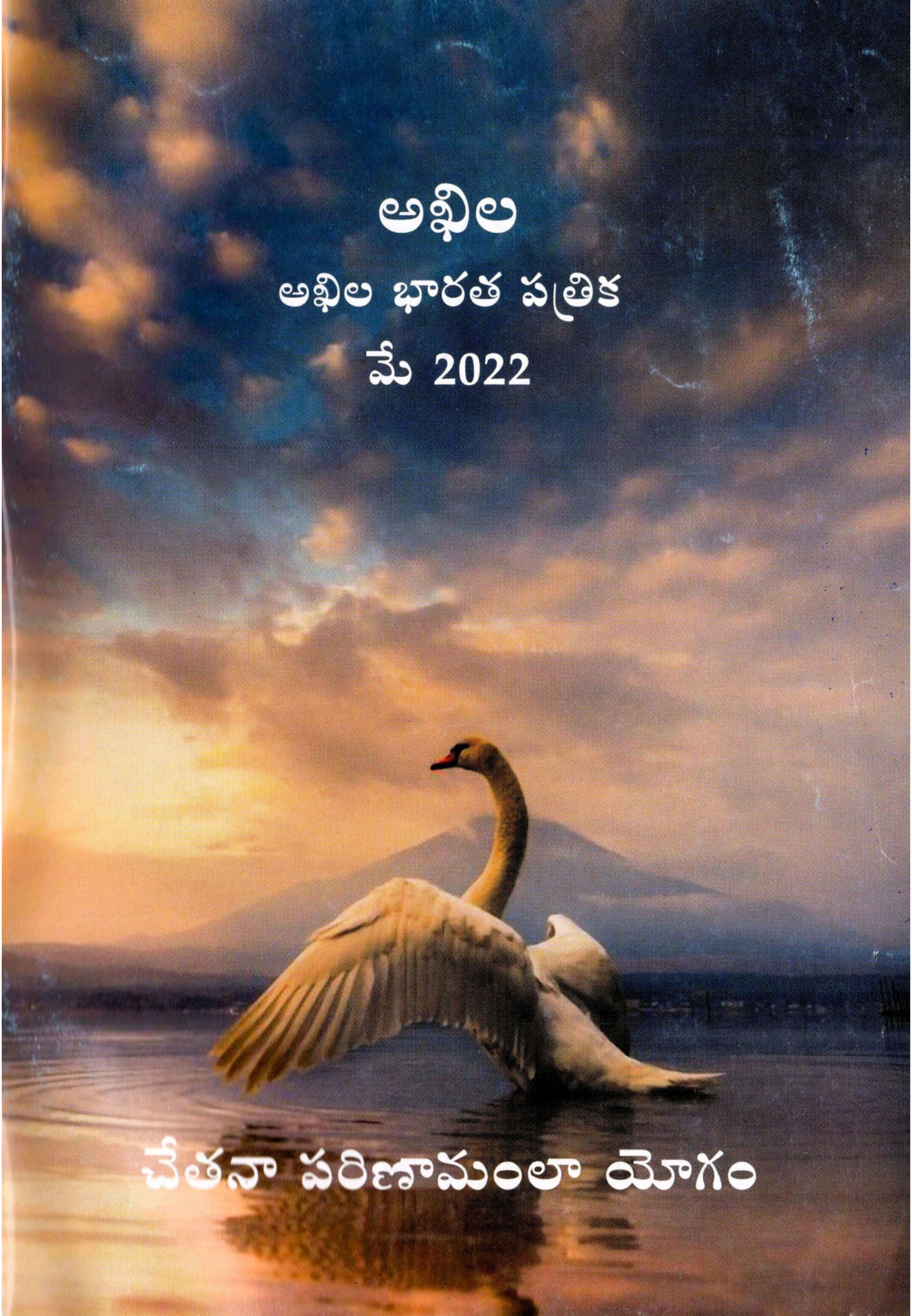
అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక

మే 2022



చేతనా పరిణామంలా యోగం

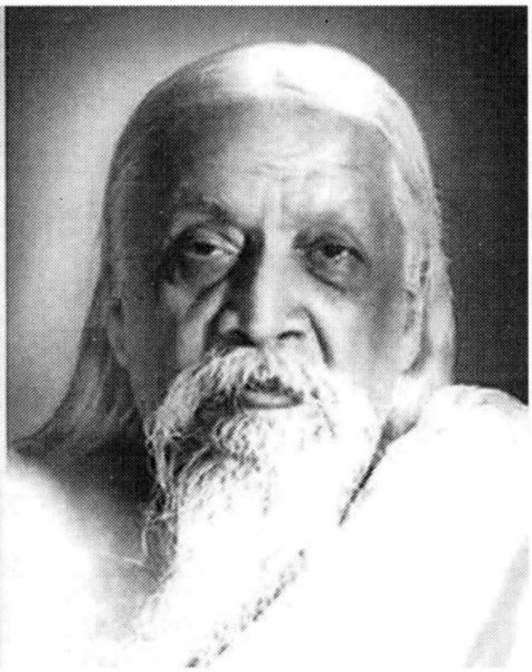
విషయ సూచిక

సంపాదకీయం

యోగం ఈనాడు యింటింటి మాటయ్యింది. అది పుట్టి అభివృద్ధి చెందిన భారత ద్వీవకల్ప వరిహద్దులను దాటి చాలా ఆవలకు పోయింది. సందేహించడానికాస్కార మివ్వని విధంగా మానవాళికి దాని ప్రయోజనం సుప్రతిష్ఠతమైంది. అయినప్పటికీ యదార్థంగా యోగమంటే ఏమిటి అనే లోతైన అవగాహన ఇంకా కలుగలేదు. శ్రీఅరవిందులు, మదర్ ప్రకాశమయ పలుకుల ద్వారా ఆ లోతైన అవగాహనను కలిగించడానికీ సంచికను ప్రత్యేకించాం. స్థలాభావం చేత మేము సాంప్రదాయక యోగాలను మాత్రమే స్వీకరించాం. శ్రీ అరవిందుల యోగం గురించి మరో ప్రత్యేక సంచికలో వివరిస్తాం.

అనువాదం : కె.వి.రావు

9849929254

బంధ విముక్తుడైనవాడు ముక్తి పొందినట్లే. అతడే స్వేచ్ఛాజీవి. మోక్షాన్ని కోరుకోవటం కూడా ఒక విధమైన బంధనే! అది చిట్టచివరి బంధన. ఆత్మకు పూర్తి స్వేచ్ఛ కావాలంటే ఆ బంధన కూడా వదలుకోవలసినదే! కోరిక లేకపోవటమే బంధన లేకపోవటం. ఆత్మ ఎప్పుడూ స్వేచ్ఛగానే ఉంటుంది. బంధనలన్నీ ఒక విధంగా భ్రమలు గొలిపేవే. వాటినుండి బయట పడాలనుకోవటం కూడా భ్రమయే.

CWSA 12-6 — శ్రీ అరవిందులు

"యోగం" అంటే ఏమిటి?

జీవితము - యోగము

సరియైన దృక్పథం ఉంటే జీవితమంతా యోగమే అవుతుంది. అది బాహ్య చేతనలోనూ, అంతర్గత చేతనలోనూ అంతే. అంతర్గతంగా దాగియున్న రహస్య శక్తులను బాహ్య చేతనలోనికి తీసికొని వచ్చి, తనకు తానుగా పరిపూర్ణత్వాన్ని పొందే ప్రయత్నమే యోగము. అట్టి ప్రయత్నము అత్యున్నత స్థాయికి చెందినది. మానవ వ్యక్తిత్వాన్ని విశ్వాతీత ఉనికితో అనుసంధానం చేసే ప్రక్రియ అది. అనంత విశ్వంలో అది మానవులలోనే కొంతైనా ఉంటుంది. కళ్ళకు కనపడే రూపానికి వెనుక ఉన్న శక్తిని మనం చూడగలిగితే ప్రాణుల ఉనికియే ప్రకృతి యొక్క బృహత్తర యోగం అని గ్రహించవచ్చు. అది బాహ్య, అంతర్గత చేతనలద్వారా తనను తాను నిరంతరం అభివృద్ధి చేసుకు పోతూ, తన అవ్యక్త అవకాశాలను వెలికి తీసికొని వస్తుంది. ఈ విధంగా తాను "దివ్య సత్యం"తో లయమవుతుంది.

భువిలో కేవలము మానవుడే మేధాసంపత్తి కలిగినవాడు కావటం వలన, ఈ బృహత్కార్యాన్ని అతనితోనే ప్రారంభించి అతని ఇచ్ఛానుసారం, అతని స్వీయ చేతనతో త్వరిత గతిన శక్తివంతంగా సాధిస్తుంది. పరిణామ క్రమాన్ని ఒకే ఒక జీవితంలోనే లేదా కొన్ని నెలల్లోనే సాధించే ప్రక్రియనే "యోగం" అని అంటారని వివేకానందులు కూడా చెప్పారు కదా!

CWSA 23- 6-7

యోగ లక్ష్యం :

స్వీయ పరిపూర్ణత్వమే యోగ లక్ష్యం; ఆత్మను పరిహరించటం కాదు. యోగికి రెండు మార్గాలు సూచించబడ్డాయి: ఒకటి, ప్రపంచం నుండి బయటకు రావటం; రెండు, ప్రపంచంలో పరిపూర్ణత్వాన్ని సాధించటం. మొదటిది సన్యాసం వలన సిద్ధిస్తుంది; రెండవది సాధన వలన లభిస్తుంది. ప్రపంచంలోని దైవత్వాన్ని చూడలేక పోతే మొదటిది సిద్ధిస్తుంది. ప్రపంచంలో ఉన్న దైవత్వాన్ని సాధించగలిగితే రెండవది లభిస్తుంది. ప్రపంచంలో ఉంటూనే పరిపూర్ణత్వ జీవితాన్ని సాధించటమే మన విషయంలో తగినది; ప్రపంచాన్ని త్రోసి రాజనే మార్గం కాదు. యుద్ధంలో విజయం సాధించటమే లక్ష్యం; తిరోగమనం కాదు!

గౌతమ బుద్ధుడు, శ్రీ ఆది శంకరులు ప్రపంచం అసత్యం అని భావించారు. అందువలన ప్రపంచాన్ని తిరస్కరించటమే వారికి తెలిసిన విజ్ఞానం. అసలు ఈ ప్రపంచమంతా బ్రహ్మమే! ఇదే దైవము; ఇదే సత్యము; ఇదే ఆనందము. కాని మానసాహంకారం వలన ఇది అనృతము అనుకుంటాము. ఇందువలననే జీవితం దు:ఖాభాజనంగా తోస్తుంది. ఇంతకు మించిన భ్రమ గాని, బాధ గాని ఇంకేదీ లేదు!

CWSA 12: 26-27

దివ్య పరిపూర్ణత్వ దిశగా అవరోహణ

యోగం వలన అసత్యం నుండి సత్యం వైపుగానూ, దుర్బలత్వనుండి దృఢత్వము వైపుగానూ, బాధలు, దు:ఖాలనుండి ఆనందం వైపుగానూ ఎదుగుతాము. బంధనాల నుండి స్వేచ్ఛలోనికి, తమస్సు నుండి వెలుగులోనికి అస్తవ్యస్త స్థితినుండి స్పష్టత లోనికి పయనించవచ్చు. అసంపూర్ణమైన దాన్ని సంపూర్ణంచేసేది, భిన్నత్వం నుండి ఏకత్వాన్ని సాధించేది, మిధ్యా ప్రపంచంలో దైవాన్ని చూపించేది ఈ యోగమే!

అందరూ విశ్వసించే ఈ యోగం వలన ఒనగూడే ఇతర ప్రయోజనాలన్నీ ఒకదానితో నొకటి సంబంధంలేని ప్రత్యేక శకలాలకు సంబంధించినవే. వాటిని అనుసరించటం నిష్ప్రయోజనము. భగవంతుని పరిపూర్ణత్వాన్ని పుణికి పుచ్చుకో గలిగినదే పూర్ణయోగము. ఆ విధంగా దివ్యత్వపు పరిపూర్ణత్వాన్ని సాధించినవాడే

పూర్ణయోగి.

దైవానిదైన పరిపూర్ణత్వాన్ని సాధించటమే మన గమ్యం. ఆ ఉనికిని పుణికి పుచ్చుకోవాలి. ఆ దివ్యానందాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించాలి. ఇదే పూర్ణయోగ సిద్ధికి లక్ష్యం. ఆ సిద్ధి పొందిన వారు మానవాళికి దానిని అందించాలి. ప్రస్తుతానికి మనం ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేక పోయినా, మనం విఫలమైనట్లు కాదు. ఆ ప్రయత్నంలో మనం హృదయపూర్వకంగా రెండు అంగుళాలు ముందుకు సాగినా, మానవాళి దివ్యత్వం కోసం చేసే సమరంలో కొంత పురోగమనమే. దైవం మనకోసం సిద్ధం చేసిన ఆ దివ్య జ్యోతిని కనీసం మసక చీకటిలోనైనా గుర్తించినట్లే!

CWSA 12:98

ద్వైదీ భావాల స్థానంలో ఏకత్వాన్ని ప్రతిష్ఠించండి

క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే భిన్నత్వాల స్థానంలో ఏకత్వాన్ని ప్రతిష్ఠించండి. అహం స్థానంలో దివ్య చేతననూ, అజ్ఞానం స్థానంలో దివ్య చేతననామయ ఆలోచనలలో దివ్య జ్ఞానాన్నీ నింపండి. బలహీనతలను, పోరాటాలను దివ్య ప్రణాళికకు అనుబంధం చేయండి.

CWSA 12:101

చేతనలో మార్పు

బయటకు కనపడే సత్యం నుండి సాధకులను అంతర్గత సత్యం వైపు చేర్చే మార్గమే యోగము. యోగం వాస్తవ ప్రపంచాన్ని నిరాకరించదు. కాని, దానిలోని అంతర్గత సత్యాన్ని చూడగలిగేటట్లు చేస్తుంది. జీవుల అజ్ఞానపు పొరల క్రింద దాగిన దివ్య చేతననూ, దివ్య విజ్ఞానాన్ని వెలువరిస్తుంది. చేతనలోని మార్పే యోగం ముఖ్య లక్ష్యం. యోగం ఒక శాస్త్రం; ఒక ప్రక్రియ బాహ్య మానస చేతనను, ఆధ్యాత్మిక మానస చేతనగా చేసే మార్గమే యోగము.

CWSA 12:327

హఠ యోగం

హఠ యోగం వెనకనున్న మూల సిద్ధాంతం

హఠ యోగం లక్ష్యం ప్రాణమును శరీరమును జయించటం అన్నకోశంలో, మరియు ప్రాణిక వాహకంలో వాటి రెండింటి కలయిక స్థూల శరీరాకృతిని నిర్మిస్తుంది, మనం చూసిన వాటి సమతౌల్యమే మానవ శరీరంలో మహా ప్రకృతి చేసే అన్ని చర్యలకు పునాది. మహా ప్రకృతి నెలకొల్పిన సమతౌల్యం సర్వసాధారణ స్వార్థాహంకార జీవితానికి తగినంతగా సరిపోతుంది. కాని హఠయోగి లక్ష్యానికి అది సరిపోనిది. కారణం, సర్వసాధారణ మానవ జీవితకాలంలో భౌతిక యంత్రాన్ని

ముందుకు నెట్టడానికీ, ఈ చక్రంలో, ప్రపంచ-పరిసరాల ద్వారా వ్యవస్థీకృతమై దానిలో నివసించే వ్యక్తి జీవితం ద్వారా అది కోరుకొనే అనేక కార్యకలాపాలను కొంత హెచ్చు తగ్గులతో సరిగా పని చేయటానికీ అది గణించబడింది. కాబట్టి హఠ యోగం మహా ప్రకృతి చేసే దానిని సరిదిద్ది, మరియొక సమతౌల్యాన్ని నెలకొల్పాలని ఆశిస్తున్నది. దాని ద్వారా అనిశ్చింతగా, చాలామటుకు దాని అపరిమిత పరిమాణంలో లేదా లోనికి వేగంగా తీసుకువచ్చే చాలాహెచ్చైన ప్రాణికం లేక క్రియాశీలశక్తిని భరించగలగటం భౌతిక చక్రానికి సాధ్యమవుతుంది. మహా ప్రకృతిలోని సమతౌల్యత పరిమిత పరిమాణంలో వ్యక్తీకరణమైన దాని మీద, ప్రాణిక శక్తి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. దానికంటే ఎక్కువైతే వ్యక్తిగతమైన, వంశపారంపర్య అలవాట్లు కలిగిన వ్యక్తి దానిని భరించటం, వినియోగించటం, నియంత్రించడం చేయలేడు. హఠయోగంలోని సమతౌల్యం చాలా తక్కువగా స్థిరపరచబడి, పరిమిత చర్యను కలిగిన విశ్వజనీన శక్తిని శరీరంలోనికి అనుమతించడం, నిలిపి ఉంచు కోవటం, వినియోగించడం, నియంత్రించడం ద్వారా వ్యక్తి ప్రాణికం యొక్క విశ్వజనీకరణకు తలుపులు తెరుస్తుంది.

CWSA 23 : 33-34

హఠయోగ లక్ష్యం

శరీరం ద్వారా సుసంపన్నతను పొందటానికి ఒక సాధనం శుద్ధ (అచ్చి) హఠయోగం. దాని పద్ధతులు భౌతికమైనవి, కఠిన పరిశ్రమతో కూడుకున్నవి, బ్రహ్మాండమైనవి, సంక్లిష్టమైనవి, కష్టమైనవి. అవి ఆసన, ప్రాణాయామ, శారీరక పరిశుద్ధతల్లో కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి. ఆధునిక లేక కలగలసిన హఠయోగంలో ఆసనాల సంఖ్య పరిమితం, అయినప్పటికీ అవి అనేకమే కాకుండా బాధాకరమైనవి. ప్రాచీన కాలంలోని హఠయోగంలో లేదా శుద్ధ హఠయోగంలో అవి లెక్కలేనన్ని ఉన్నాయి. ప్రాచీనకాలంలో హఠయోగులు వాటన్నింటినీ అభ్యసించారు. ఆసనమంటే కేవలం ఒక ప్రత్యేక శారీరక స్థితి (అవస్థ). సాంకేతిక పరిభాషలో, అది పరిపూర్ణ మయిందీ, జయించబడిందీ ఒక మనిషి ఒకే భంగిమలో, అది ఎంత శ్రమతో కూడు కున్నదైనా లేదా అసాధ్యమయినదిగా అనిపించినా, శ్రమమూలంగా బలవంతంగా శారీరక స్పృహ పొందకుండా నిరవధికంగా ఉండగలటం. ఆసనం మొదటి లక్ష్యం శరీరాన్ని జయించడం కారణం, శరీరం దివ్య మవగలగాలంటే అది తప్పక జయించబడాలి. దానిని ఏ విధంగానైనా శాసించగలగటం, ఎన్నటికీ దానిచేత శాసించబడకుండా ఉండటం. రెండవ లక్ష్యం, నాలుగు భౌతిక సిద్ధులైన లఘిమ, అణిమ, గరిమ, మహిమలను అభివృద్ధి పరచడం ద్వారా భౌతిక ప్రకృతిని జయించటం. పరిపూర్ణ 'లఘిమ' ద్వారా మనిషి గాలిలోకి ఎగరగలగడమే కాకుండా, తన సహజ మూలకం ద్రవ్యంలాగా గాలిలో నడుస్తాడు. పరిపూర్ణ 'అణిమ' ద్వారా

అతడు తన సూక్ష్మ శరీరం ప్రకృతిని స్థూలశరీరంలోకి తీసుకురాగలడు అప్పుడు దానిని అగ్ని ఎంతమాత్రమూ కాల్చలేదు, ఆయుధాలు గాయపరచలేవు, గాలిలేక ఊపిరి ఆగిపోవడమనేదే ఉండదు. దానిని నీరు ముంచివేయలేదు. పరిపూర్ణ 'గరిమ' ద్వారా అతడు వజ్ర సమానమైన స్థైర్యాన్ని అభివృద్ధి చేయగలుగుతాడు, హిమపాతం కూడా దానిని చెక్కు చెదర్చలేదు. పరిపూర్ణ 'మహిమ' ద్వారా అతడు కండలు పెంచకపోయినా హెర్క్యులస్‌ను మించి సాహసకృత్యాలు చేయగలడు. ఈ సామర్థ్యాలు (శక్తులు) సంపూర్ణంగా మనుషులలోఎంతమాత్రమూ కానరావు. కాని కొంత మేరకు హఠయోగా అభ్యసించే వారందరిలోనూ ఉంటుంది. వాటి ఉనికిని యోగం లోలోతుల్లోకి వెళ్ళినవారు లేదా వ్యక్తిగతంగా సిద్ధుల అనుభవం కలిగినవారు ఎవ్వరూ సందేహించరు. హఠయోగం మూడవ లక్ష్యం, యోగశక్తిని శరీరంలో అభివృద్ధి పరచడం. అది తప: లేక వీర్య లేక యోగాగ్ని అని పిలవబడుతుంది. నాల్గవ లక్ష్యం, ఊర్ధ్వ రేతస్కుడవటం, అనగా మొత్తం శరీరంలోని వీర్యశక్తిని మెదడులోకి జేర్చి, శరీరమును పరిశుద్ధంగాను, విద్యుత్‌మయంగాను చేయటానికి ఎంత ఆవశ్యకమైతే అంత తిరిగి పంపుతూ ఉండటం.

CWSA 1 : 504-05

ఆసన పద్ధతి

హఠయోగంలో ఆసనాలను వేసే విధానం రెండు నిగూఢ భావాలను ఆధారం చేసుకొని ఉంది. అవి వాటికి అనేక సార్ధకతలను కట్ట బెడ్తాయి. మొదటిది భౌతిక నిశ్చలత్వం ద్వారా నియంత్రణ. రెండవది నిశ్చలత్వంతో పొందే ఆధిపత్యశక్తి. జ్ఞాన యోగంలో మానసిక నిశ్చలతతో పొందే ఆధిపత్యశక్తి ఎంత ముఖ్యమైనదో, హఠయోగంలో భౌతిక నిశ్చలతతో లభించే ఆధిపత్యశక్తి అంతే ముఖ్యమైనది, ఇంకా సమాంతరమైన కారణాల వల్ల కూడ మన అస్తిత్వంలోని, మన ప్రకృతిలోని గాఢతరమైన సత్యాలకు అలవాటుపడని మనస్సుకు అవి రెండూ (హఠ యోగ, జ్ఞాన యోగాలు) చాపల్యమైన అచేతన స్తబ్దతను వెంబడిస్తూ అన్వేషిస్తున్నట్లు, తోస్తుంది. సత్యం దానికి సూటిగా వ్యతిరేకం. కారణం యోగి ఉదాసీనత అనేది మనస్సుకు సంబంధించినదైనా గాని లేదా శరీరానికి సంబంధించినదైనాగాని సామర్థ్య శక్తి యొక్క అత్యంత ఉత్కృష్టమైన, పెంపైన, ఆధిపత్య, జితేంద్రియతా స్థితి. మన మనస్సుల సర్వసాధారణచర్య చాలామటుకు ఒక అస్తవ్యస్తతతోనూ వ్యాకులత్వంతో, పూర్తి దుర్వ్యయంతో, సామర్థ్యశక్తి శీఘ్రమైనటువంటి తాత్కాలిక వినియోగం తప్ప మరేమీ కాదు. స్వీయ నియంత్రిత ఇచ్ఛను పొందటానికి కేవలం దాని చర్యలలో చాలా అల్పమైన దానిని మాత్రమే గ్రహించటం జరుగుతుంది.

ఈ దృష్టి కోణం నుంచి అది దుర్వ్యయమని అర్థం చేసుకొన్నా, విశ్వజనీన మహా ప్రకృతి దృష్టిలో మనకు దుర్వ్యయమైనది ఆమె ఏర్పాటుచేసిన క్రమ వ్యవస్థ

లక్ష్యానికి పనికి వస్తుంది. అదేవిధంగా మన శారీరక చర్యలూ వ్యాకులతతోనే నిండి ఉంటాయి.

అది శరీర నిరంతర అసమర్ధతకు సూచన. దానిలోనికి ప్రవేశించే పరిమిత జీవశక్తిని లేదా దానిలో ఉత్పన్నమయ్యే దానిని అది పట్టి ఉంచలేదు. పూర్తిగా కిందిస్థాయి ద్రవ్యంతో క్రమగతమైన, చక్కని మిత వ్యయంతో కూడిన చర్య ఫలితంగా ఈ మహా ప్రాణశక్తి సర్వసాధారణంగా చెదరి పోవడమే అవుతుంది.

ఆసనంలోని నిశ్చలత మొదటి లక్ష్యం. శరీరం మీద విధించబడిన వ్యాకులతను వదిలించుకోవడం, చెల్లా చెదరైపోతూ, దుబారా అయిపోయే దానికి బదులుగా మహాప్రాణ సామర్ధ్య శక్తిని పట్టి ఉంచడం. ఆసన అభ్యాసంవలన పొందే అనుభవం, అచేతన ద్వారా సామర్ధ్యశక్తి అంతరించి పోవడానికి, తగ్గిపోవడానికి బదులుగా దాని గొప్పవృద్ధిలోనికి కుమ్మరింపు, విస్తరణం అవుతుంది. ఈ వృద్ధిని భరించడానికి, ఈ అంతరంగ చర్యను నిలిపి ఉంచటానికి మొదట ఇది సామర్ధ్యం లేనటువంటిదై, ప్రచండమైన కంపనలతో దానిని బయట పడేస్తుంది. తరువాత తనంతతాను దానికి అలవాటు పడుతుంది. ఎప్పుడైతే ఆసనం జయించబడుతుందో, అది ఆ భంగిమలో ఎంతో సౌలభ్యం కలిగినదవుతుంది. మొదట ఎంత కష్టమైన దైనప్పటికీ, లేక దానికది అసాధారణమైనదైనప్పటికీ, ఎంతగా తన సౌఖ్యమైన వైఖరులలో కదలనిది లేదా సోమరితనం కలిగినదైనప్పటికీ, అది భరించడానికి ఎంత ఎక్కువ ప్రాణికశక్తి తేబడినా దానిని కదలికలలో ఒలకబోసుకోవలసినటువంటి ఆవశ్యకత అనేది లేకుండా అది దానిని పట్టి ఉంచుకోగలిగే సామర్ధ్యం కలిగినదవుతుంది. ఈ వృద్ధి ఎంత బ్రహ్మాండంగా ఉంటుందంటే అది అపరిమితం అని అనిపిస్తుంది. దాని ఫలితంగా పరిపూర్ణుడైన హఠయోగి, మనిషి సాధారణ భౌతిక శక్తులకు వాటి అత్యంత ఉన్నతిలో కూడా సామర్ధ్య శక్తిని ఖర్చు చేయటమనే అద్భుత కృత్యాలను చేయటానికి సమర్థుడవుతాడు.

CWSA 23 : 531-32

ప్రాణాయామం వెనుకనున్న మూల సూత్రం

ప్రాణాయామం అనేది విశ్వమును నడిపించే చలనశక్తికి, ప్రాణిక శక్తి మీద ఆధిపత్యం సంపాదించడం. మానవ శరీరంలో ప్రాణములు లేదా ప్రాణిక శక్తి యొక్క అత్యంత గమనార్హమైన క్రియ శ్వాస ప్రక్రియ. అది జీవానికి, కదలికలకు అత్యంతా వశ్యకం. హఠయోగి దానిని జయిస్తాడు. దాని నుంచి తనకు తాను స్వతంత్రుడవుతాడు. కాని అతడు ఈ ఒక్క ప్రాణికచర్యకు మాత్రమే తన శ్రద్ధను పరిమితం కావించడు. అతడు దాని అయిదు ప్రధాన ప్రాణిక శక్తులుగాను,

అప్రధానమైన బహుశక్తులు గాను వర్గీకరిస్తాడు. అతడు వాటిలో ప్రతి దానికి ఒక పేరు పెట్టాడు. అవి పని చేసే అనేక ప్రాణిక ప్రవాహాలనన్నింటిని అతడు నియంత్రించడం నేర్చు కుంటాడు. అసంఖ్యాక ఆసనాలున్నట్లుగానే, చాలా గొప్ప సంఖ్యలో వివిధరకాలైన ప్రాణాయామాలున్నాయి. వాటినన్నింటినీ స్వాధీన పరచుకోకపోతే ఒక మనిషి పరిపూర్ణ హఠయోగి కానేరడు. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని, ప్రాణశక్తిని అది ఖాయ పరుస్తుంది (బల పరుస్తుంది). అది ఒకరు కోరినంత కాలం జీవించగలిగిన శక్తులను అనుగ్రహిస్తుంది. అది నాలుగు భౌతిక సిద్ధులతో పాటు, మానసిక సంబంధమైన వాటిని అయిదింటిని అనుగ్రహిస్తుంది. అవి : ప్రాకామ్య లేక మనస్సు, ఇంద్రియాతీతమైనవిగా అనుకొనే ఇతర నైపుణ్యాలు, వ్యాప్తి లేక ఇతరుల ఆలోచనలను, అనుభూతులను, సామర్థ్యాలను లేక వ్యక్తిత్వాన్ని ఇతరులలో జొప్పించటం, ఐశ్వర్యం లేదా సంఘటనలు, యాజమాన్యం, సంపద, అన్ని కామనల లక్ష్యాల మీద నియంత్రణ, వశిత లేదా గర్భితమైన (అంతరంగంలో అణచిపెట్టబడి ఉన్న) వాటిని బలవంతంగా గ్రహించే ఆధిపత్యశక్తి మరియు చెప్పినదాని మీద లేక మాటమీద తక్షణ విధేయతను రాబట్టే ఆధిపత్యశక్తి ఇషిత, అనగా ప్రకృతి ఆధిపత్య శక్తుల మీద, అచేతనమైన లేదా అవివేకమైన వాటి మీద పరిపూర్ణ నియంత్రణ. వీటిలో కొన్నింటిని ఐరోపాలో వశీకరణం (హిప్నోటిజమ్) లేక ఇచ్ఛ / శక్తి ప్రక్రియలుగా ఈ మధ్యనే కనుగొన్నారు. కాని ఐరోపా వాసుల అనుభవాలు, ప్రాచీన హఠయోగులు సాధించిన వాటి లేక కొంతమంది ఇప్పటి ఆధునికుల అనుభవాలతో కూడా పోలిస్తే అవి బలహీనమైనవి అశాస్త్రీయమైనవి. గుర్తుంచు కోవలసిన విషయం, ప్రాణాయామం ద్వారా అభివృద్ధి పరచబడిన ఇచ్ఛాశక్తి అంతర్మానసమైనదే కాని ఆధ్యాత్మికం కాదు.

CWSA 505 : 06

ప్రాణాగమనం

యోగ విజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రకారం ప్రాణం మొత్తం నాడీవ్యవస్థ మరియు మొత్తం భౌతిక శరీరమంతటా వ్యాపించి, దాని ప్రక్రియలనన్నింటిని నిర్ధారించే అయిదు విధానాలైన గమనం. ఏదైతే ప్రాణం యొక్క ఈ అయిదు ఆధిపత్య శక్తులనన్నింటిని నియంత్రిస్తుందో దానికి తెరవడానికి ఒక విధమైన తాళం చెవిలాగా శ్వాస ప్రక్రియ బాహ్య గమనాన్ని హఠయోగి స్వాధీన పరచుకొంటాడు. అతడు తెలివిగా ఈ అంతరంగ ప్రక్రియలను అన్నింటినీ యెరిగి ఉంటాడు. అతడు మానసికంగా తన మొత్తం జీవితాన్ని, చర్యలను యెరిగి ఉంటాడు. ప్రాణాన్ని నాడులన్నింటి ద్వారాను లేక నాడి వాహికలలోను నిర్దేశించగల సామర్థ్యాన్ని అతడు కలిగి ఉంటాడు. ఆరు

చక్రాలలోను లేదా నాడీ వ్యవస్థ నాడి గ్రంథుల కేంద్రాలలో దాని చర్యల ఎరుకను అతడు కలిగి ఉంటాడు. ప్రస్తుతం పరిమితంగా, అలవాటుగా ఉన్న, యాంత్రికంగా ఉన్నవాటి చర్యలకు మించి ప్రతి ఒక్కదానిని తెరవగలిగిన సామర్థ్యాన్ని అతడు కలిగి ఉంటాడు. క్లుప్తంగా, అతడు శరీరంలోని జీవం యొక్క అత్యంత సూక్ష్మ నాడీ వ్యవస్థను, మోటైన భౌతిక దృక్పథాలను పరిపూర్ణంగా నియంత్రించగలుగుతాడు. అంతకంటే కూడా, ప్రస్తుతం ఐచ్ఛికమైన దైవున్న మన జాగృత చైతన్యానికీ, ఇచ్ఛకూ వశంలో లేని దాని నియంత్రణను సైతం అతడు కలిగి ఉంటాడు.

CWSA 23: 535

బ్రహ్మాండమైన అహంకారం

ఈ రెండు గొప్ప అభ్యాసాలే కాకుండా హఠయోగులు అనుసరించే ఇంకా అనేకమైన ఇతర పద్ధతులూ, అసాధారణమైన సాధనా పద్ధతులూ ఉన్నాయి. వాటి ద్వారా వారు ప్రతిదినం శరీర భౌతిక మాలిన్యాలను తొలగిస్తూ ఉంటారు. అనేకమైన కష్టంతో కూడిన ఈ భౌతిక అభ్యాసాల ద్వారా వారు అసాధారణ ఆధిపత్య శక్తినీ, జీవశక్తినీ, పురుషత్వాన్నీ, దీర్ఘాయుర్దాయాన్నీ చేజిక్కించుకుంటారు. అంతేకాకుండా సర్వసాధారణ మానవ హద్దులను చెరిపివేసే అతీత జ్ఞానాన్నీ, సమాధిలో శరీరాన్ని వదలివేయడం, ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, హఠయోగి యోగంలో సంప్రాప్తించే ప్రతి ఒక్క ఉత్కృష్ట ఆధిపత్య శక్తినీ ప్రయోగించగలుగుతాడు. కాని అచ్చమైన (మిశ్రమంలేని) హఠయోగాభ్యాసం ఒక బ్రహ్మాండమైన అహంకారాన్ని తయారు చేస్తుంది. యోగి అరుదుగా దానిని అధిగమించడం జరుగుతుంది. ఆధునిక హఠయోగం రాజయోగంతో కలసిపోయింది. కాబట్టి, అది అంతగా పురుషత్వశక్తిని కలిగి ఉండటం గాని లేదా అంతగా ప్రమాదకారిగాని కాదు.

CWSA 1: 506

హఠయోగ పరిమితులు

ఈ విధమైనటువంటి హఠయోగ ఫలితాలతో కళ్ళు బైర్లుకమ్మగా, నీచమైన లేక భౌతిక మనస్సు మీద తేలికగా అవి తను ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అయినప్పటికీ, మనం ఒక ప్రశ్న అడుగవచ్చు, ఇంత కష్టపడి శ్రమించి చిట్టచివరికి సాధించేమిటి? భౌతిక మహా ప్రకృతి లక్ష్యం కేవలం భౌతిక జీవిత సంరక్షణ. దాని అత్యున్నత పరిపూర్ణత. ఇంకొక భావనలో, భౌతిక జీవనం ఎంతో గొప్పదైన భోగించే సామర్ధ్యమును అస్వాభావిక (విపరీత) ప్రమాణంలో అమలు పరచడం జరిగింది. కాని హఠయోగం బలహీనత ఏమిటంటే, మిక్కిలి పరిశ్రమతో కూడిన కష్టమైన దాని పద్ధతులు కాలం మీద, శక్తిమీద ఎంతగానో గట్టి ఆవశ్యకతను ఉంచడంతో

పాటుగా, అవి మనుషుల సర్వసాధారణ జీవితం మీద పూర్తి తెగింపులను విధిస్తాయి. దాని మూలంగా ఈ ప్రపంచంలోని జీవితకాలంలో దాని ఫలితాలను ఉపయోగించుకోవడం ఆచరణాత్మకం కాకపోవడం గాని లేక అవి అసాధారణంగా నియంత్రించబడటం గాని జరుగుతుంది. ఈ నష్టానికి మారుగా మనం అంతరంగంలో మానసికమైన, క్రియాశీలమైన మరొక ప్రపంచంలో మరొక జీవితంలో లబ్ధి పొందుదామని అనుకొన్నట్లైతే ఈ ఫలితాలను రాజయోగం ద్వారా, తంత్రం ద్వారా ఇంకా తక్కువ పరిశ్రమతో కూడిన పద్ధతులతో, చాలా తక్కువ కఠిన విధానాలతో పొందటం జరగవచ్చు. అన్యథా, భౌతిక ఫలితాలైనటువంటి ఎక్కువైన ప్రాణశక్తి, పొడిగించబడిన యవ్వనం, ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయుర్దాయం అనేవి తక్కువ ఉపయోగాన్నిచ్చేవి. మనం వాటిని కలిగి ఉంటే, మనకు మనం లోభులమే అవుతాం. సర్వసాధారణ జీవితానికి దూరంగా, కేవలం వాటికోసం మాత్రమే బతుకుతూ, వినియోగించకుండా, ప్రపంచపు మొత్తం సమిష్టి కార్యక్రమాలలో పాల్గొనకుండా జీవితాన్ని గడపడమే అవుతే హఠయోగం గొప్ప ఫలితాలనే ఆర్జిస్తుంది, కాని చాలా అల్ప ప్రయోజనానికై అధికమైన వెలను వెచ్చించి.

CWSA 23 : 35 శ్రీఅరవిందులు

రాజయోగం

ప్రథమ నియమం

శారీరక పరిపూర్ణతను సాధించగోరే మానవుడికి హఠయోగం ఒక ముఖ్య సాధనంగా సంక్రమిస్తోంది. కానీ శరీరాన్ని అధిగమించినప్పుడు హఠయోగాన్ని ఒక ఇబ్బందికరమైన, హీనమైన ప్రక్రియగా గుర్తించి దాన్ని విడిచిపెట్టి రాజయోగాన్ని అందుకుంటాడు. ప్రస్తుత మానవ పరిణామం జరుగుతున్న యుగానికి ప్రత్యేకమైన యోగం రాజయోగం. రాజయోగంలో విజయం సాధించడానికి మొదటి నియమం దేహాత్మబుద్ధి, అంటే దేహమే ఆత్మ అనే భావన కన్నా ఉన్నత స్థితిని చేరుకోగలగడం. రాజయోగి ఒక దశలో దేహం తనది కాదనిపించే, దేహానికి తనకి సంబంధం లేదనిపించే స్థితిని చేరుకుంటాడు. దాని సమస్యలు అతణ్ణి ఇబ్బంది పెట్టవు, దాని సరదాలు అతడికి ఆనందాన్నీయవు. తన సమ్మతి లేకపోవడంతో త్వరలోనే ఆ సమస్యలు, సరదాలు అతణ్ణి వీడి రాలిపోతాయి. తన సమస్యలు, సరదాలు హృదయంలోను, మనసులోను ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఇప్పుడతడు తమోపూర్ణమైన పదార్థం కాదు. అతడిప్పుడు రజోగుణ సంపన్నుడైన, మనోమయ జీవి, ఇకపై హృదయంలో గాని, బుద్ధిలో గాని అతడు దైవ సాక్షాత్కారాన్ని పొందాలంటే వీటిని

అతడు జయించాలి. హృదయంలో దైవసాక్షాత్కారాన్ని పొందడమే రాజయోగ మార్గానికి పరమార్థం.

CWSA 1 : 507

మనోనైశ్చల్య సిద్ధి

ప్రాణాయామం అంటే నిజానికి మనలోను, ప్రకృతిలోను ఉన్న ప్రాణశక్తిని అదుపుచేసుకోవడం. రాజయోగికి అది ఎంతో అవసరం. కాని దాన్ని మరింత సరళమైన పద్ధతులతో సాధించగలము. రాజయోగికి నిజంగా ఉపయుక్తంగా అనిపించే భౌతిక ప్రక్రియ ఒక్కటే. అదే నాడీశుద్ధి. నాడీశుద్ధి అంటే క్రమబద్ధమైన శ్వాసప్రక్రియ ద్వార నాడీమండలాన్ని శుద్ధి చేసుకోవడమే. దాన్ని పడుకుని ఉన్నపుడో, కూర్చుని ఉన్నపుడో, చదువుకుంటున్నపుడో, వ్రాసుకుంటున్నపుడో, నడుస్తున్నపుడో ఎప్పుడైనా చెయ్యి వచ్చును. ఈ అభ్యాసం ఎన్నో సత్ఫలితాలని ఇస్తుంది. మనస్సుని, దేహాన్ని అది నిశ్చలపరుస్తుంది. శరీరంలో దాగి వున్న వ్యాధి మూలాలని ప్రక్షాళన చేస్తుంది. గత జన్మల నుండి సంక్రమించిన యోగశక్తిని తట్టిలేపుతుంది. అలాంటి నిద్రాణశక్తి లేని సందర్భాలలో కూడా అది కుండలినీ శక్తి యొక్క జాగృతికి అడ్డుపడే అవరోధాలని తొలగిస్తుంది.

ఈ అభ్యాసం కూడా అంత ముఖ్యం కాదు. మనసు నిశ్చలం అయితే శరీరం నిశ్చలం అవుతుందని, మనోనైశ్చల్యం ద్వార శారీరకమైన, ప్రాణికమైన నైశ్చల్యాన్ని సాధించవచ్చని రాజయోగికి తెలుసు. రాజయోగం యొక్క మూలరహస్యం ఇదే. మనస్సే శరీరానికి అధిపతి. శరీరాన్ని అది సృష్టిస్తుంది, నియంత్రిస్తుంది. శరీరం మనసుకి అధిపతి కాదు, సృష్టి కర్త కాదు, శాసనకర్త కాదు.

CWSA 1 : 508

యమ నియమాదుల చేత నైతిక ప్రక్షాళన

రాజయోగంలో కూడా ప్రాణాయామం వినియోగించబడుతుంది. హఠయోగంలో ఎలాంటి అంతరాత్మిక ప్రయోజనాల కోసం దాన్ని వాడుతారో, ఇక్కడ కూడా అలాంటి ప్రయోజనాల కోసమే వినియోగిస్తారు. అయితే రాజయోగంలో వాడే అభ్యాస క్రమంలో ప్రాణాయామాన్ని ఒక దశలో మాత్రమే వాడుతారు. అయితే చాలా పరిమితం గాను, మూడు నాలుగు ప్రత్యేక ప్రయోజనాల కోసమే వాడుతారు. అయితే అది ఆసన, ప్రాణాయామాలతో ప్రారంభించక, నైతిక ప్రక్షాళనతో మొదలవుతుంది. ఈ ప్రాథమిక విజయం అతి ముఖ్యమైనది. అది జరగని పక్షంలో తక్కిన రాజయోగ మార్గం అంతా ఊహించరాని మానసిక, నైతిక, భౌతిక ప్రమాదాలతో అల్లకల్లోలమై ఉంటుంది. ఈ నైతిక ప్రక్షాళన సాంప్రదాయక వ్యవస్థలో

ఐదు యమాలతో, ఐదు నియమాలతో కూడుకుని రెండు విభాగాలుగా విభజించబడి ఉంటుంది. మొదటి వర్గంలో నైతిక ఆత్మ సమ్యమనానికి చెందిన నియమాలు ఉంటాయి-సత్యవచనం, అహింస, అపరిగ్రహం మొ॥. అయితే వీటిని కూడా నైతిక ఆత్మ సంయమనం, ఆత్మ శుద్ధి యొక్క ఆవశ్యకతను తెలిపే కొన్ని సామాన్య సూచికలుగా మాత్రమే పరిగణించాలి. మనిషిలోని రాజసిక అహంకారాన్ని, ఉద్రేకాలని, వాంఛలని జయించి, అవి పూర్తిగా సద్దుమణిగేలా చేసే ఏ ఆత్మ శిక్షణా ప్రయత్నాన్నయినా 'యమం' అంటారు. తాపత్రయ విరహితమైన నైతిక నైశ్చల్యాన్ని సాధించి, రజోగుణ ప్రధానుడైన మానవుడిలోని అహంకారాన్ని నాశనం చెయ్యడమే ఇక్కడ ముఖ్యోద్దేశం. 'నియమ' అనేది కూడా క్రమశిక్షణతో కూడిన మానసిక నియమావళి మాత్రమే. ఆ అభ్యాసాలలో అన్నిటికన్నా ఉత్కృష్టమైనది దివ్యాత్మను ధ్యానించడం. సాత్విక నైశ్చల్యాన్ని, నైర్మల్యాన్ని సాధించడం ఈ అభ్యాసాల లక్ష్యం. ఈ అభ్యాసాల వల్లనే మనసులో ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. ఈ మానసిక ఏకాగ్రత అనే పునాది మీద తక్కిన యోగ మార్గాన్ని సుస్థిరంగా అనుసరించవచ్చు.

ఈ రకమైన పునాది కుదిరిన తరువాత ఆసన, ప్రాణాయామాలు రంగ ప్రవేశం చేసి వాటి సత్ఫలితాలని ఇస్తాయి. అయితే మానసిక, నైతిక అస్తిత్వం మీద నిగ్రహాన్ని సాధించగలిగితే అది కేవలం మన సామాన్య చేతనను సరైన, సంసిద్ధ స్థితిలో ఉంచుతుంది. యోగం యొక్క ఉన్నత లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి కావలసిన ఉన్నత చైతన్య అస్తిత్వ అభివ్యక్తీకరణని, పరిణామాన్ని సాధించాలంటే అది మాత్రమే సరిపోదు.

CWSA 23 : 538-39

రాజయోగంలో ఏకాగ్రత

రాజయోగంలో ఏకాగ్రత నాలుగు దశలుగా విభజించబడి ఉంటుంది. మనస్సుని, ఇంద్రియాలని బాహ్య విషయాల నుండి వెనక్కు తీసుకోవడంతో అది మొదలవుతుంది. ఒకే విషయం మీద మనసును ఏకాగ్రం చేసి అన్య భావాలని, మనోవృత్తులని నివారించే దశకు చేరుకుంటుంది. ఆ తరువాత మనసుని దీర్ఘకాలం కోరుకున్న లక్ష్యం మీద నిలపడం జరుగుతుంది. ఇక చివరిగా చేతన పూర్తిగా అంతర్ముఖమై బాహ్య చిత్త వృత్తులకి దూరమై, సమాధి స్థితి యొక్క ఏకత్వాన్ని చేరుకుంటుంది. ఈ రకమైన మానసిక అభ్యాసం యొక్క లక్ష్యం మనసుని బాహ్య ప్రపంచం నుండి, మానసిక ప్రపంచం నుండి మరల్చి దివ్యాత్మతో ఐక్యతను పొందేలా చెయ్యడం. కాబట్టి మొదటి మూడు దశలలోను ఏదో ఒక మానసిక ఆధారాన్ని, ఆలంబనని వినియోగించుకోవాలి. అనేక విషయాల మధ్య విచ్చలవిడిగా

సంచరించే అలవాటున్న మనసు, అనన్యంగా ఒకే విషయం మీద కేంద్రీకరించడం కావడం నేర్చుకోవాలి. ఆ ఒక్క విషయం దైవ భావానికి ప్రతీక కావాలి. అది సామాన్యంగా ఒక నామం గాని, మూర్తిగాని, మంత్రం గాని అవుతుంది. దాని సహాయంతో మనసు స్వామి యొక్క ఎరుకలోను, ఆరాధనలోను స్థిరంగా నిలిచిపోతుంది. అలా ఒక భావన మీద కేంద్రీకృతమైన మనస్సు, భావన నుండి యదార్థంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. మౌనమై, మమేకమై. ఐక్యతను సాధిస్తుంది. ఇదే సాంప్రదాయక పద్ధతి.

అయితే రాజయోగ తత్వాన్ని అవలంబించే ఇతర మార్గాలు కూడా ఉన్నాయి. అవి మానసిక, అంతరాత్మిక అస్తిత్వం ఆధారంగా పని చేస్తాయి. వాటిలో కొన్నిటి లక్ష్యం మనో లయం కాదు. మనో నైశ్చల్యం మాత్రమే. ఈ అభ్యాసంలో మనం సాక్షీభావాన్ని అవలంబించి మనోవృత్తులని గమనిస్తూ ఉన్నప్పుడు, లక్ష్యరహితంగా ఆలోచించే దాని అలవాటు నెమ్మదిగా హరించుకుపోతుంది. లక్ష్యరహితంగా పరుగులు పెట్టే ఆలోచనలకి ఇప్పుడు లోనుండి ఆమోదం ఉండదని, ఇక వాటి మీద ఆసక్తి ఉండదని తెలిశాక ఆలోచనలు సద్దుమణుగుతాయి. ఈ పద్ధతులని మరింత నిష్ఠగా అనుసరించినప్పుడు బహిర్ముఖమైన ఆలోచన పూర్తిగా నిర్మూలించ బడుతుంది. మనస్సు దాని లోతుల్లో అది మునిగిపోయి శుద్ధ నైశ్చల్యంతో లయమై పోతుంది. ఇక అప్పటి నుండి అది శుద్ధాత్మని ప్రతిబింబించడం గాని, అతిచేతన అస్థిత్వంలోకి ప్రవేశించడం గాని జరుగుతుంది. పద్ధతులు వేరు కావచ్చు గాని, లక్ష్యం ఫలితం ఒక్కటే.

CWSA 23 : 540

పతంజలి యోగ మార్గం

రాజయోగంలో సచేష్టము, స్వల్ప చేష్టము, నిశ్చేష్టము అని మూడు మార్గాలు ఉంటాయి. వాటిలో మొదటిది ప్రయత్నం చేత సాధ్యమయ్యేది. రెండవది తక్కువ ప్రయత్నం చేతను, మూడవది ఏ ప్రయత్నమూ లేకుండానూ సాధ్యం అయ్యేది. పతంజలిది మాత్రమే బాగా వ్యవస్థీకృతమైన పద్ధతి. మూడూ క్రమబద్ధీకరించబడ్డవే, సచేష్టమైనవే, చివరికంటా గొప్ప వేసటతోను, ప్రయాసతోను కూడుకున్నవే...

వాటిలో మొదటి మెట్టు నైతిక ప్రకృతి యొక్క సంసిద్ధతను సాధించడం. హృదయ క్రమశిక్షణను సాధించి, దాని ముఖ్య లక్షణాలైన ప్రేమ, నైర్మల్యం, ధైర్యం, నైశ్చల్యం అనే గుణాలని సాధించడం. అవి లేకుండా రాజయోగ సిద్ధి అసంభవం. పతంజలి ఐదు 'యమా'లని లేదా నైతిక అభ్యాసాలని బోధిస్తాడు. అవి సత్యం, న్యాయం లేదా నిజాయితి, అహింస, సౌశీల్యం, స్వంతదనపు లేమి,

అలాగే ఐదు నియమాలని, లేదా నైతిక అలవాట్లని బోధిస్తాడు. అవి-పరిశుద్ధత, నైర్మల్యం, సంతుష్టి, శిష్టాచారం, అధ్యాత్మిక గ్రంథాల అధ్యయనం, దైవారాధన, దైవభక్తి. ఈ అలవాట్లని, ఆధారాలని సుస్థిరపరచుకుని హృదయంలోని మాలిన్యాలని వదలించు కోవాలంటే, ఈ అభ్యాసాలని అదేపనిగా చెయ్యాలని పతంజలి బోధిస్తాడు..

పతంజలి ఆ తరువాత ఆసన, ప్రాణాయామాల ద్వార దేహనైశ్చల్యాన్ని సాధించి, ఆసన ప్రాణాయామాల ద్వార ప్రాణశక్తిని నిగ్రహించాలని సూచిస్తారు. దాని కారణంగా స్పష్టంగా తెలుస్తోంది ప్రాణామాయం వల్ల నైర్మల్యం సిద్ధించదు, శక్తి సామార్థ్యాలు పెరుగుతాయంతే. మనలో ప్రతి లక్షణాన్ని అది వృత్తిలో, తీవ్రతలో పదింతలు పెంచుతుంది. అందుకే శక్తి, స్వభావం ముందే నిశ్చలమై, నిర్మలమైతేగాని, దాని కోసమే ప్రాణామాయాన్ని అనితరంగా అభ్యసిస్తే, దాని వల్ల నైతిక, భౌతిక, మనోజన్య సమస్యలెన్నో ఏర్పడతాయి.

ఈ తరువాత మనస్సుని నిగ్రహించే సమస్యని ఎదుర్కోవాలి. నిరంతర మార్పుకి లోనయ్యే ఆ చంచల శక్తిని నియంత్రిచడం అతి కష్టం. పతంజలి ఇక్కడ కూడా వెనకటి దశలలో చేసినట్టే పూర్తిగా అభ్యాసం మీదనే ఆధారపడతాడు. నాలుగు ప్రత్యేక పరిణామ దశల ద్వార ఏకాగ్రతను సాధించవచ్చు నంటాడు. మొదటిది ప్రత్యాహారం, అంటే ఇంద్రియాలని వాటి విషయాల నుండి వెనక్కు తీసుకోవడం. రెండవది ధారణ. ఈ దశలో విజయాన్ని సాధించడం అంటే ఏకైక భావన మీదనో, తలంపు మీదనో, వస్తువు మీదనో మనస్సుని లగ్నం చెయ్యొచ్చు. ఇక ధ్యానం అంటే ఆ స్థితిని ఒక నియత సమయం పాటు కొనసాగేలా చెయ్యడం. చివరిగా సమాధి అంటే దీర్ఘకాలం ఆత్మలగ్నం అయ్యేలా మనస్సుని వెనక్కు తీసుకోవడం.

ఒకసారి ఏకాగ్రత కుదిరాక పతంజలి యోగసారం అని వర్ణించే దశని చేరుకో వచ్చు. ఈ దశనే సంయమనం అంటారు. ఈ దశలో మానసిక, నైతిక వృత్తులన్నిటినీ నిలిపి, యోగి తన బుద్ధిని కావలసిన లక్ష్యం మీద లగ్నం చేయడం జరుగుతుంది. ఆ లక్ష్యం దైవసాక్షాత్కారం కావచ్చు. ఐహికానందాలు కావచ్చు. కాని వృత్తులని నిశ్చలం గావించడం ఎలా సాధ్యం? ఎందుకంటే యమ, నియమాలు జీవితంలో కొన్ని మంచి అలవాట్లు నేర్పిస్తాయి. అవి మనస్సుని, హృదయాన్ని పూర్తిగా శుద్ధి చెయ్యలేవు. ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతిలోనే ఆ విజయాన్ని సాధించగలము. చెడు వృత్తులని ప్రవేశపెట్టాలి. కొన్ని మేలైన వృత్తుల స్థానంలో ఒక ఏకైక శ్రేష్ఠతమ వృత్తిని ప్రేవేశపెట్టాలి. ఆ విధంగా చివరికి పరమ సంయమనాన్ని చేరుకోగలము. దీన్ని సాధించడం సులభం కాదుగాని, అసాధ్యం కాదు. అయితే అందుకు ముందుగా పతంజలి చెప్పినట్లు ఏకాగ్ర చిత్తాన్ని సాధించాలి హఠయోగంలోని కుండలిని మేల్కొల్పడం జరగాలి.

CWSA 23 : 508-10

దిగువ ప్రాణిక అస్తిత్వానికి చెందిన విశృంఖల చలనాల స్థానంలో గొప్ప క్రమ శిక్షణతో కూడిన మానసిక సదాచారాలని ప్రతిక్షేపించడమే రాజయోగం యొక్క మొదటి పరిణామం. సత్యవర్తనం, అహంకారపూరిత కామితాల పరిత్యాగం, అన్యులకి కీడు తలపెట్టకపోవడం, హృదయ నైర్మల్యం, మనో ప్రపంచానికి స్వామి అయిన దివ్యపురుషుణ్ణి సదా ధ్యానిస్తూ, మనసు ఆ దిశలోనే ఉన్ముఖమై ఉండడం-వీటన్నిటి వల్ల సదాశుద్ధమైన, సుతోషకరమైన మానసిక, హార్దిక స్థితి నెలకొంటుంది.

అయితే ఇది మొదటి మెట్టు మాత్రమే. ఆ తరువాత మనసు యొక్క ఇంద్రియాల యొక్క సామాన్య వృత్తులన్నీ పూర్తిగా నిశ్చలం కావాలి. అప్పుడే ఆత్మ ఉన్నత చైతన్య స్థితులకి స్వేచ్ఛగా ఆరోహించి, పరిపూర్ణ స్వేచ్ఛకి, ఆత్మసిద్ధికి కావలసిన పునాదిని ఏర్పరచుకోగలుగుతుంది. అయితే సామాన్య మనసులోని దోషాలన్నిటికీ కారణం ప్రాణిక, పార్థివ శరీరాల ప్రతిచర్యలకి అది నిబద్ధమై ఉండడమేనన్న సంగతి రాజయోగం విస్మరించదు. కాబట్టి హఠయోగ పద్ధతికి చెందిన ఆసన, ప్రాణాయామాది సాధనాలని అది వినియోగించుకుంటుంది. కాని ఆ సాంప్రదాయాలకి చెందిన అంసఖ్యాకమైన, సంక్లిష్టమైన, క్రియారూపాలని ఏకైక సరళ, సఫలదాయక పద్ధతులని త్రోసిపుచ్చుతూనే, మరొక ప్రక్కదాని సువేగమైన, సఫలదాయకమైన విధానాలని ఒక నిద్రాణమైన అంతర్గత శక్తిని, ఒక అప్రాకృతిమైన సామర్థ్యాన్ని మేల్కొల్పడం కోసం వాడుకుంటుంది. ఆ నిద్రాణ శక్తినే యోగ పరిభాషలో కుండలిని అనే పేరుతో, నిద్రితమైన సర్పసదృశ శక్తిగా వర్ణిస్తారు. అది జరిగాక ఈ యోగవిధానం చపల మనస్సుని పూర్తిగా నిశ్చలం గావించి, కేంద్రీకృతమైన మానసిక శక్తి చేత అంచ లంచెలుగా దాన్ని ఒక ఉన్నత స్థితికి ఉద్ధరించ గలుగుతుంది. ఆ విధంగా ఒక పరిపూర్ణ కేంద్రీకృత చైతన్య స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆ స్థితినే సమాధి అంటారు.

CWSA 23 : 36

రాజయోగానికి హద్దులు

ఏ విధంగా అయితే హఠయోగం ప్రాణ, దేహాలతో వ్యవహరిస్తూ, భౌతిక జీవన సామర్థ్యాల యొక్క అతిశయ వృద్ధినే లక్ష్యంగా తీసుకుని పనిచేస్తూ, ఇంకా ముందుకు వెళ్లి మానసిక జీవనానికి ఆ పురోగతిని విస్తరింపజేయడానికి ప్రయత్నిస్తుందో, అదే విధంగా రాజయోగం మనస్సుతో వ్యవహరిస్తూ, మానసిక జీవన సామర్థ్యాల అతిశయ వృద్ధినే లక్ష్యంగా తీసుకుని పనిచేస్తూ, ఇంకా ముందుకు వెళ్లి ఆ పురోగతిని ఆధ్యాత్మిక జీవన రంగానికి విస్తరింపజేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాని అసాధారణమైన సమాధి స్థితుల మీద ఆధారపడడమే ఈ సాంప్రదాయంలోని

బలహీనతగా పరిణమిస్తోంది. ఈ బలహీనత వల్ల అది మనసును భౌతిక జీవనం నుండి దూరం చేస్తుంది. ఏ భౌతిక జీవనం అయితే మనకీ ఆధారం అవుతుందో, ఆ భౌతిక జీవనాన్ని అది అశ్రద్ధ చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఈ సాంప్రదాయంలో ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో సమాధి స్థితికి విపరీతమైన ప్రాముఖ్యత నివ్వడం జరుగు తుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని పూర్తిగా సక్రియం గావించి జాగృత స్థితిలోను, సామాన్య దైనిక వ్యవహారాలలోను దాన్ని వినియోగించుకోవడం మన లక్ష్యం. కాని రాజయోగంలో వివిధ వృత్తులన్నీ సామాన్య జీవన అనుభూతులకీ వెనుక ఉన్న ఒక సూక్ష్మతలానికే పరిమితమవుతాయి. అందుకు భిన్నంగా ఆ వృత్తులన్నీ అభివ్యక్తమై మన సంపూర్ణ అస్తిత్వాన్ని ప్రభావితం చెయ్యాలి, పెనవేసుకోవాలి.

CWSA 23 : 39-37

కుండలిని-చక్రాలు-పూర్ణయోగం

అంతరాత్మిక కేంద్రాల ద్వార ఆరోహిస్తూ కుండలిని మేలుకునే విధానము, అంతరాత్మిక కేంద్రాలని శుద్ధి చేసే విధానము తంత్ర విద్యలో భాగాలు, మన యోగంలో అంతరాత్మిక కేంద్రాలని శుద్ధి చేసి తెరిపించడానికి ఐచ్ఛికమైన విధానమేమీ లేదు. అందుకు వేరే పద్ధతి వాడబడుతుంది. ఇందులో కూడా చైతన్యం అంతరాత్మిక కేంద్రాలని దాటుకుంటూ ఆరోహించి పైన ఉన్నత చైతన్యాన్ని చేరుకుంటుంది. కేంద్రాలే కాక ఆ కేంద్రాలు శాసించే(మానసిక, ప్రాణిక, భౌతిక) తలాలు తెరుచుకోవడం జరుగుతుంది. అలాగే అధ్యాత్మిక పరివర్తనకి కీలకమైన అవరోహణ కూడా జరుగుతుంది. అందుకే ఈ యోగంలో రూపాంతరీకరణ ప్రక్రియ కోసం తంత్రజ్ఞానం అవసరం అంటాను.

(పూర్ణయోగంలో) ఐచ్ఛికంగా చక్రాలని తెరిపించడం జరగదు. శక్తి యొక్క అవరోహణ చేత అవి వాటికవే తెరుచుకుంటాయి. తంత్ర విద్యలో అవి మూలా ధారంతో మొదలుకుని కింది నుండి పైకి తెరుచుకుంటాయి. మన యోగంలో అవిపై నుండి కిందికి తెరుచుకుంటాయి. కాని మూలాధారంలోని శక్తి పైకి ఆరోహించే పరిణామం మాత్రం తప్పక జరుగుతుంది.

CWSA 2 : 36-37

జ్ఞాన యోగం

జ్ఞానమార్గం ద్వారా ఆత్మ సాక్షాత్కారం : జ్ఞాన మార్గం అద్వితీయ పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకోవడాన్ని లక్ష్యంగా, కల్గి ఉన్నది. 'విశద' మేధోపరమైన అంతర్విచారణ 'వివేకం' సరియైన వివేచనతో ఇది ముందుకు సాగుతుంది. మన జీవన అస్తిత్వంలోని, కనిపించే, అధిభౌతికమైన విభిన్న మూలకాలను వేరు పర్చుకొని పరిశీలిస్తుంది. వాటితో కలిసి పోవడాన్నీ నిరాకరించుతూ వాటినుండీ బయట పడి, వేరు కావడానికి వాటిని ప్రాకృతిక అంశాలుగా, అధిభౌతిక ప్రకృతికి చెందినవిగా, మాయాకల్పనలుగా, ఒక దృగ్విషయక చేతనగా పిలుస్తుంది. తద్వారా అది విశుద్ధమైన ఎటువంటి వికారం చెందని, నశించని, దృగ్విషయకమైన భౌతికం లేదా ఇతర విధానాల సమ్మేళనాలతో నిశ్చయించలేని అద్వితీయ ఆత్మతో సరియైన తాదాత్మ్యత చెందగలదు. ఈ బిందువు నుండే ఈ మార్గం (సాధారణంగా అనుసరించే) చేతన ఒక భ్రాంతిగా పార్థివ ప్రపంచాలను తిరస్కరించే దిశగా, మళ్ళీ తిరగిరాకుండా ఆత్మ పరమాత్మలోకి అంతిమ లయం చెందేందుకు నడుపుతుంది.

కానీ ప్రత్యేక పరిసమాప్తి జ్ఞాన మార్గంలో అనివార్యమైన పర్యవసానం కాదు. ఎందుకంటే చాలా విస్తృత రీతిలో అనుసరిస్తూ, స్వల్ప వ్యక్తిగత లక్ష్యంతో జ్ఞాన విధానం, ఒక శ్రేష్ఠ భావాతీత స్థితికి తగ్గని దైవం కోసం వైశ్విక అస్తిత్వానికి చెందిన సశక్తమైన విజయం వైపు నడుపగలదు. ఈ ప్రస్థానానికి చెందిన స్థాన బిందువే పరమాత్మ సాక్షాత్కారం, ఇది వ్యక్తి వైయక్తిక అస్తిత్వంలోనే కాదు, సమస్త జీవుల్లోనూ... ఆఖరిగా లోకానికి సంబంధించిన దృగ్గోచర అంశాలు సైతం ఒక దివ్య చైతన్య కేళిగా సాక్షాత్కరించడం, అది దాని ఒక నిజ స్వభావానికి పూర్తిగా పరాయిదిగా కాదు. పైగా ఈ అనుభవం లోపల లబ్ధి పునాదిగా ఇంకా మరింత విస్తృతి సంభవమౌతుంది. దానిలో, దాని ప్రతీకలు, రూపాల కేళిద్వారా, జ్ఞానానికి అద్వితీయమైన ఏకైక లక్ష్యాన్ని గ్రహించేందుకు ఉపయోగపడే విధంగా అవి ఎంత ప్రాపంచికమైనవయినా, జ్ఞాన సంబంధమైన అన్ని అంశాలను దివ్యచైతన్యానికి చెందిన క్రియా, కలాపాలుగా పరివర్తింప చేయడం.

CWSA 23 : 38

సాంప్రదాయిక మార్గం, సమగ్ర జ్ఞాన మార్గం

నిశ్చల నీరవ ఆత్మలోనో లేదా పరమ శూన్యంలోనో లేదా అనిర్దిష్ట పూర్ణతలోనో లయమైపోయే నిమిత్తం శరీరాన్ని, జీవనాన్ని, ఇంద్రియాలను, హృదయాన్ని, ఆలోచనను వరుసగా దిగ్విజయంగా నిరాకరించడం, అంతం చేయడం ద్వారా

సాంప్రదాయిక జ్ఞాన మార్గం ముందుకు సాగుతుంది. సమగ్ర యోగ మార్గం ఒక సమగ్ర ఆత్మ పరిపూర్ణతలోకి ప్రవేశించడానికి ఉద్దేశింపబడుతున్నామని భావించ బడుతుంది. ఇక్కడ నిలువరించవలసింది మన స్వంత అచేతనను, అజ్ఞానాన్ని, అజ్ఞానం వలన కల్గే ఫలితాలను మాత్రమే. అహంకారంగా మల్చుకొంటున్న మనలోని అనత్యాన్ని తొలిగించి వేయాలి; అప్పుడు మనలో నిజమైన జీవనుడు ప్రకటితమౌతాడు. ప్రాణంలోని నీచ ప్రాణిక తృష్ణగా, మన భౌతిక అస్తిత్వ యాంత్రిక ఆవృత్తిగా మల్చుకొంటున్న ప్రాణికంలోని అసత్యాన్ని తొలగించి వేయాలి; అప్పుడు దైవశక్తిలో నిక్షిప్తమైన మన నిజ జీవం, అనంతానికి చెందిన హర్షోల్లాసం గోచరమౌతుంది. ద్వంద్వమైన భావోద్రేకాలకి, దృగ్గోచర ప్రదర్శనలకి మొగ్గు చూపే ఇంద్రియాల్లోని అసత్యాన్ని తొలిగించి వేయాలి; దానితో మనలో దాగిఉన్న గొప్ప గ్రహణ శక్తి వీటిద్వారా దైవం వైపు తెరచుకొని దైవిక రీతిలోనే దానికి స్పందిస్తుంది. కలుషిత వాంఛలు, ఆశలు, ద్వంద్వ భావావేశాలతో ఉన్న హృదయంలోని అసత్యాన్ని తొలగించివేయాలి; అప్పుడు మన లోలోపల ఉన్న గహన హృదయం అన్నీ జీవుల పట్ల దాని దివ్య ప్రేమతో, అనంత స్పందనలకు, దాని అనంత కాంక్షతో, పరితపనతో తెరుచుకొనగల్గుతుంది. దాని అపరిపక్వమైన మానసిక నిర్మాణాలు, దాని దురహంకార పూరిత వక్కాణాలు, నిరాకరణలు, దాని పరిమిత, ప్రత్యేక కేంద్రీకరణలతో కూడిన మానసిక చింతనలోని అసత్యాన్ని తొలగించి వేయాలి; అప్పుడు ప్రచ్ఛన్నంగా ఉన్న సహజ మహత్తర జ్ఞాన సముదాయం భగవంతుని అసలు సత్యానికి, అంతరాత్మకు, ప్రకృతికి, విశ్వానికి విప్పారుతుంది. ఒకానొక సమగ్ర స్వీయపరిపూర్ణ సాఫల్యత, దానికున్న సహజ సంజనితమైన ప్రేమ, హర్షోల్లాసం, భక్తి, ఆరాధన మొదలైన వాటికి సంబంధించి హృదయానుభవాల ఉచ్ఛస్థితి, ఒక నిర్నిరోధమైన సంపూర్ణత, వస్తు స్వరూపాల్లోని, మంచిని, ఆనందాన్ని, దివ్య సౌందర్యాన్ని అనుసరించేందుకు ఇంద్రియాలకు ఒక నిర్దిష్టమైన, సంపూర్ణమైన ఉచ్ఛస్థితి; జీవన శక్తికి దాని కార్యాలను, దైవశక్తిని, సమర్ధతను, పరిపూర్ణతను అనుసరించగల ఒక నిర్దిష్ట పరాకాష్ఠ స్థితి. సత్యం కోసం ప్రకాశం, దివ్య ప్రజ్ఞ జ్ఞానం వైపు పరితపనతో అనుసరించడం కోసం, చింతన దాని స్వంత పరిమితులను దాటే ఒక పరాకాష్ఠ స్థితి. వేరేవి కాదు, మన స్వభావంలో వాటంతటవే వాటిల్లోనుండి ఆయా అంశాలను వదిలించుకోవడమే వాటి ముగింపు. కాని వాటినవి ఆ పరమమైన దానిలోకి ఒక్కసారిగా అధిగమించిపోతే వాటి స్వంత పూర్ణ స్థితులు, అనంత తత్వాలు, వాటి సమరసతలు కొలమానాన్ని అవి దాటి ఉంటాయి.

CWSA 23 : 291-92

ఏకాగ్రత శక్తి

దేనిమీదైనా ఏకాగ్రతను పెట్టడం ద్వారా మనం ఆ విషయాన్ని తెల్సుకో గల్గుతాం. దానిలో మూసుకొని వున్న రహస్యాలను అది బహిర్గతం చేసేలా చేస్తాం; ఈ మామూలు వస్తు విషయాలను తెల్సుకొనేందుకు కాదు, ఆ ఒకే ఒక్క స్వతంత్ర వస్తువును గ్రహించేందుకు ఈ శక్తిని ఉపయోగించాలి. ఈ ఏకాగ్రత ద్వారా ఇంకా మనకు అతీతంగా ఉండి, ఇంకా మనకు అగ్రాహ్యంగా యేది ఉన్నదో దానిని సముపార్జించేందుకు మళ్ళీ, మొత్తం సంకల్పం సంఘటిత పరచబడాలి ; ఈ శక్తియే గనుక తగినంతగా, సుశిక్షితంగా, తగినంత ఏకోన్ముఖంగా, తగినంత చిత్త శుద్ధితో, పూర్తి భరోసాతో, తనకదే విశ్వసనీయంగా, సంపూర్ణ విశ్వాసంతో ఉంటే ఆ లక్ష్యం ఎలాంటిదైనా గాని, దాన్ని సిద్ధింప జేసుకోవడానికి వినియోగించగలం; కాని లోకం మనకు ప్రసాదించే బహు వస్తుజాలాన్ని పొందేందుకు దానిని ఉపయోగించకూడదు. ఏది జ్ఞాన యోగ్యమైన విషయమయ్యిందో, ఏ విషయం అనుసరణయోగ్యమై ఉన్నదో దానిని ఆధ్యాత్మికంగా గ్రహించడానికి ఆ శక్తిని ఉపయోగించాలి. మన సంపూర్ణ అస్తిత్వాన్నికి సంబంధించి ఒక స్థాయిలో ఏకాగ్ర పర్చుకోవడం ద్వారా మనం ఎలా ఎంచుకోగలమో అలా అవ్వగలం; ఉదాహరణకి మన మింతకు మునుపు ధైర్యం, బలానికి బదులు బలహీనతల, భయాల రాశిగా ఉన్నా, లేదా గొప్ప పవిత్రంగా, పునీతంగా, శాంతితో ఏకమాత్ర ప్రేమ పూరిత విశ్వాత్మగానూ కాగలం; కాని ఇప్పుడు చెప్పబడుతున్నట్లు ఈ శక్తిని ఈ విషయాలుగా మనమిప్పుడున్న స్థితికి ఇవి ఎంత ఉచ్చంగానన్నా ఉండనీ, మారడానికి ఉపయోగించకూడదు, అన్నింటికీ పైన కర్మకు, గుణాల నుండి విముక్తంగా విశుద్ధ, సంపూర్ణ జీవునిగా అవ్వడానికి ఉపయోగించాలి. తక్కిన ఏకాగ్రత అంతా సమాయత్త మవ్వడానికి ముందస్తు సోపానాల కోసం, భ్రష్టమై, స్వయంగా చిందర వందర అయిన చింతనకు క్రమబద్ధమైన శిక్షణ నొసగడానికి, సంకల్పం అస్తిత్వం వాటి ఘనమైన అద్వితీయ లక్ష్యం వైపుగా ఉండటంలో విలువైనదిగా ఉంటుంది.

CWSA 23 : 318

ఒక భావ చింతనపై ఏకాగ్రత

ఈ ఏకాగ్రత భావ చింతన ద్వారా ఆలోచనను, రూపాన్నీ నామాన్ని కీలకాంశాలుగా ఉపయోగించుకొంటూ ముందుకు పోతుంది. అవి రూపానికి, నామానికి, సమస్త ఆలోచనకి వెనుక దాగి ఉన్న సత్యంపై మనస్సును కేంద్రీకరింపజేసేందుకు దోహదపడతాయి ; ఎందుకంటే 'భావం' ద్వారానే మనోమయ పురుష వ్యక్తపర్చబడుతున్న మొత్తం అభివ్యక్తీకరణకు ఆవలిగా, దైనికైతే

'భావం' మాత్రమే ఉపకరణమో దానిలోకి ఉద్గమిస్తుంది. మనముంటున్న ప్రస్తుత మానసిక అస్తిత్వం ఆ భావంపై ఏకాగ్రత నుంచి మన మనస్తత్వంలోని అడ్డంకులను పగులకొట్టి ఏచేతన స్థితికి, జీవుని స్థితికి, సచేతన సశక్త జీవుని స్థితికి, సచేతన జీవుని ఆనందానికి సంబంధం కుదుర్చుకొని సంభాషణలు చేస్తున్నదో ఆ భావమే వాటి ప్రతీక, కదలిక, లయగతి అయ్యి ఉన్నది. అప్పుడు భావ ఏకాగ్రత ఒక సాధనం, మన అస్తిత్వంలోని ఉచ్ఛ చేతనా భూమికను తెరిచే తాళపు చెవి; ఆ ఆత్మానంద అస్తిత్వంలో, స్వీయ జ్ఞానానికి చెందిన అనంతత్వం, సామరస్యత, సర్వోచ్ఛ సత్యచేతలోకి, ఒక నిర్దిష్టమైన సమీకృత సమస్త అస్తిత్వాన్ని లేవ నెత్తడమే లక్ష్యం, పరాకాష్ఠ; ఇదే సమాధి అన్న దానికి మేము చెప్పబోయే అర్థం.

CWSA 23 : 321

ఏకాగ్రతలోని మెట్లు

ఏకాగ్రతలో తొలిమెట్టు ఎప్పుడూ నాలుగు చెరగులా వ్యాపించే మనస్సును ఏకైక విషయానికి చెందిన ఒక భావ స్రవంతిని అంచలంచలుగా అనుసరించే విధంగా అలవాటు పరచడం. ఆ విషయంపై శ్రద్ధ నిలపడంలో అన్ని రకాల ఎరలు, పరాయి ఆకర్షణ పిలుపుల ద్వారా విచలిత మవ్వకూడదు. ఇలాంటి ఏకాగ్రత మన సాధారణ జీవితంలో సహజంగా సరిపోతుంది. కాని మనసుకు బాహ్యంగా ఎలాంటి ధ్యేయ వస్తువు లేదా క్రియ లేకుండా అంతర్గతంగా ఏకాగ్రతను నిలపాల్సి వచ్చినప్పుడు అది చాలా కష్టమౌతుంది ; అయినా జ్ఞానార్థి అంతర్ముఖ ఏకాగ్రతతో దానిని ప్రభావితం చేసుకోవల్సి ఉంటుంది. అది ఒక మేధావి అయిన చింతనాశీలుని ఆలోచనావళి కాదు. అతడి లక్ష్యం తన అభిప్రాయాలను బౌద్ధికంగా జోడించడమే అయి ఉంటుంది. బహుశా మొదట్లో తప్ప, దాని హేతుబద్ధమైన ప్రక్రియ, ఆ భావానికి సంబంధించిన ఫలప్రదమైన సారాన్ని ఎంత మేరకు ఆత్మ సంకల్పం సత్యానికి సంబంధించిన అన్ని పార్శ్వాలను లభింపజేసేలా ఒత్తిడి తెస్తుందో అంతమేరకు అవసరమౌతుంది. అట్లాగే దివ్యప్రేమ ఏకాగ్రతకు ధ్యేయ వస్తువు అయితే దివ్య భావ సారం ప్రేమగా దానిపై మనస్సు ఎట్లాంటి రీతిలో దృష్టిని కేంద్రీకరించాలంటే ఆ దివ్యప్రేమకు చెందిన విభిన్న అభివ్యక్తులన్నీ జ్వాజ్వల్యమానంగా ఉదయించాలి. అది యోచనలో మాత్రమే కాదు సాధకుని దృష్టిలో, అస్తిత్వంలో, హృదయంలోనూ జరగాలి. ఆలోచన ముందు కలుగువచ్చు, తదుపరి అనుభవం కలుగవచ్చు. కానీ దానికి సమానంగానే మొదట అనుభవం కల్గి ఆ అనుభవం నుండీ జ్ఞానం ఉదయించవచ్చు. తరువాత సిద్ధించిన అంశం ఒక స్థిరమైన అనుభవంగా అయ్యేవరకూ అది అలానే నిలుపుకొని ఉండాలి. ఆఖరికి

అదే అస్తిత్వ ధర్మం లేదా సూత్రం కాగలదు.

ఇది ఏకాగ్రతతో కూడిన ధ్యాన ప్రక్రియ; కాని ఆ భావం యొక్క తత్వసారంపైనే మొత్తం దృష్టినంతా కేంద్రీకరించి ఏకాగ్ర పరచడమనేది చాలా కఠినమైన పద్ధతి. కాబట్టి విషయానికి సంబంధించిన ఆలోచనా పరమైన జ్ఞానమో లేదా మనోవైజ్ఞానికమైన అనుభవాన్ని చేరుకోవడమో కాదు. ఆ వెనుక వున్న దాని సారాన్ని నేరుగా అందుకోవడం. ఈ పద్ధతిలో పోతున్నప్పుడు ఆలోచన ఆగిపోతుంది, ధ్యేయ వస్తువుకి చెందిన పారవశ్యధ్యానంలో లీనమౌతుంది. లేదా ఒక ఆంతరిక సమాధి ద్వారా దానిలో కలిసిపోతుంది...

మూడవ విధానం మొదట్లో ఒకనొక విషయంపై కఠిన ధ్యానం నిలపడం కాదు, అలాగే ఆలోచనాత్మక దృష్టికి సంబంధించి ఒక వస్తువుపై తీక్షణంగా ఏకాగ్రచింతన చేయడమూ కాదు. మొదట మనస్సును నిశ్చలపర్చడం చేయాలి. ఇది పలువిధాలుగా చేయబడుతుంది; మానసిక క్రియాకలాపంలో పాల్గొనకుండా దానికి వెనుక నిలబడి, అది అనుమతించని దానికై ఉరకలు పరుగులు పెట్టి అలిసిపోయేవరకు, దానిని పరిశీలిస్తూ ఉండటం. పెరుగుతూ పోయే, పూర్ణమైన నిశ్చలతలో ఆఖరికి అదిపడిపోతుంది. ఇంకొక పద్ధతి-ఆలోచనలను, సలహాలను చెవినపెట్టకుండా తిరస్కరిస్తూ ఉండటం. అవి చొచ్చుకొని లోపలికి వచ్చినప్పుడల్లా బయటకు నెట్టివేస్తూ, ఉండటం. జీవునిలోని శాంతిని పట్టి నిలుపుకోవడం. వాస్తవానికి అది ఎప్పుడూ కలత, యిబ్బందితో ఉండే మనస్సుకు వెనుక ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఈ రహస్య శాంతి ప్రకటితమయ్యిందో ఆ మహానీరవత జీవునిలో స్థిరపడిపోతుంది. సాధారణంగా దానితో పాటే అంతటినీ వ్యాపించి ఉన్న నీరవ పరబ్రహ్మానికి చెందిన అనుభవం, ఆకళింపు కల్గుతుంది. ప్రతిదీ మొదట్లో ఆభాసంగా, ఆకారంలా కనిపిస్తుంది. ఆచంచలతను ఆధారంగా చేసుకొనే ప్రతిదీ బాహ్య దృగ్గోచర వస్తు జాలానికి చెందినది కాక దివ్యాభివ్యక్తిలోని లోతైన సత్యానికి చెందిన జ్ఞానంలో అనుభవంలో నిర్మితం కావాలి.

CWSA 23 :323-24 శ్రీ అరవిందులు

నివృత్తి లేక సర్వసంగ పరిత్యాగము

నివృత్తి భావనకు, వర్తమానంలో కట్టిబెట్టబడిన అర్థానికి, మనం దానికిచ్చే ఆశయ పరిధికి భేదం చూడగలం. ప్రస్తుతం దాని అర్థం ఆత్మ-తిరస్కృతి, భోగపరాయణత్వం, సుఖం కలిగించే వాటిని త్యజించడం. మనిషి అంతరాత్మకు, తనను తాను తిరస్కరించుకోవడం ఒక ఆవశ్యక క్రమశిక్షణ, ఎందుకనంటె అతని హృదయం, అజ్ఞానమయమై, బంధన మేర్పరచుకొంటుంది. సుఖసంతోషాల యెడల

వైముఖ్యం అవసరం, ఎందుకనంటే అతని యింద్రియం, యింద్రియ జన్య సంతృప్తుల పంకిలమైన తేనెలో చిక్కువడి, అందులో కూరుకుపోయివుంది. సుఖసంతోషాలనిచ్చే వాటిని తిరస్కరించడం విధించబడింది, ఎందుకనంటే, మనస్సు ఆ విషయం మీద స్థిరపడిపోతుంది, దాన్నిదాటి ఆవలకు పోవడం లేక తనలోనికి తను పోవడం జరుగదు. మనిషి మనస్సు అలా అజ్ఞాని గాక పోయినట్లైతే, సంగత్వమేర్పరచుకొనకపోతే, తన అవిశ్రాంత చాంచల్యతలో బద్ధితంకానప్పుడు సైతం, వస్తువుల రూపాలతో భ్రమకు లోనుగాకపోతే, నివృత్తి అవసరం లేదు. అల్పతరమైన దాని నుండి ఉచ్ఛతరమైన దానికి, సంతసం నుండి దివ్య సంతసం వైపు, ఆనంద పథం మీద పయనించ గలుగుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో అది ఆచరణీయం కాదు. సత్యతపరంగా చూస్తే అదేమిటో దానిని సంపాదించుకో గలగడానికి, అది దేనియందు సంగత్వ మేర్పరచుకొన్నదో, అట్టి ప్రతిదానినీ అది అంతరంగంలో విడిచివేయాలి. బాహ్యమైన పరిత్యాగం అంతముఖ్యం కాదు, అయినప్పటికీ కొంతకాలం పాటు అదీ అవసరమై, అనేక విషయాలలో అది అనివార్యం, కొని సమయాల్లో సమస్తాన్నీ పరిత్యజించడం, ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. మనలో అధిష్ఠించి వున్న దైవానికి, ఆగ్రహకారణమయ్యే, స్వయిచ్ఛ పూర్వక బలాత్కారాలు, భయంకరంగా తనను తాను హింసించుకోవడాలు వుండకూడదనేది వున్నప్పటికీ - తన పురోగతి ఒకానొక సమయంలో, అంతరాత్మ యీ సంపూర్ణ బాహ్య నివృత్తి ద్వారా పయనించడమనేది ఒక దశ అని సైతం మనం చెప్పవచ్చు. కాని చివరకు యీ పరిత్యాగం లేక ఆత్మ-తిరస్కృతియెప్పుడూ కూడా ఒక ఉ పకరణమే, ఎందుకనంటె దాని ఉపయోగం తరువాత లేకుండాపోతుంది. ఒక విషయం మనల్ని యెంత మాత్రం పట్టి బంధించలేనపుడు, ఆ విషయాన్ని పరిత్యజించవలసిన అవసరం వుండదు. ఎందుకనంటే, అంతరాత్మయికనెంత మాత్రం విషయాన్ని ఒక విషయంగా గాక, అది వ్యక్తం చేసే దైవాన్ని భోగిస్తుంది. సుఖసంతోషాలను నిషేధించడం యెంత మాత్రం అవసరం లేదు, ఎందుకనంటే అంతరాత్మ సుఖాన్ని కోరుకోదు, కాని వ్యక్తిగత అవసరం లేని లేక స్వయంగా ఆ వస్తువునే భౌతికంగా తన వశం చేసుకోవాలని అనుకొనకుండా సమస్త వస్తువు లందు సమంగా దైవానికి సంబంధించిన ఆనందాన్ని పొందుతుంది. అంతరాత్మ యికదేనినీ తనదని అననపుడు, ఆత్మ-తిరస్కృతి క్షేత్రాన్ని కోల్పోతుంది, కాని యెరుకతో సర్వజీవులందు గల పరమాత్మ సంకల్పానికి విధేయమై వుంటుంది. అదిగో అపుడు, మనం ధర్మం నుండి స్వేచ్ఛ పొంది, పరమ ఆధ్యాత్మ విశృంఖల స్వేచ్ఛలోనికి విడుదలౌతాము.

CWSA 23 : 333

బాహ్యమైన ప్రక్రియగాక ఆంతరికమైన ప్రక్రియ

మన నివృత్తి, ఆంతరికానికి సంబంధించినది అనేది స్పష్టం. ముఖ్యంగా, అన్నింటినీ మించి, సంగత్వం, యింద్రియాలలో హృదయంలో కోరిక తీర్చుకోవాలనే తపన, ఆలోచనలో కర్మలో స్వ-సంకల్పం చేతన కేంద్రంలో వుండే అహంకారాలకు సంబంధించిన నివృత్తియై వుండాలి. ఎందుకనంటే, మన నిమ్న ప్రకృతితో యీ మూడు ముడులతో మనం బంధించబడి వున్నాం. మనం వీటిని పూర్తిగా నివృత్తి చేసుకొంటే, మనల్ని బంధించేదింకేమీ వుండదు. అందుచేత నాది అనే మమకారాన్ని, కోరికను పూర్తిగా నెట్టివేయాలి. కలిమిగాని లేమిగాని, ఆనందంగాని, బాధగాని, జీవనంగాని, మరణంగాని, ఉచ్ఛంగాని, నీచంగాని, పాపంగాని, పుణ్యంగాని, స్నేహితుడుగాని, భార్యగాని, సంతానంగాని, వాటిన్నింటిలో వున్న లేక వాటిన్నింటికావలగా వున్న, ప్రపంచంలో వున్న దేనితోనూ మనకు సంగత్వ ముండకూడదు. మనం ప్రేమించవలసిన దేమి లేదని కానీ, మనం ఆనందించ దగినదేమి లేదనికాదు దీనర్థం. ప్రేమలో సంగత్వముంటే అది అహంకారమౌతుంది గాని స్వయంగా ప్రేమకానేరదు. సుఖం కోసం, సంతృప్తి కోసం వుండే ఆకలిలో వుండేది పరిమితి, అభద్రతా భావమేగాని, వస్తువులలోని దివ్యానందం కోసం అన్వేషించడంగాదు. అత్యంత తీవ్రోద్రేకంతో కూడిన వ్యామోహానికి సంబంధించిన తాత్కాలిక బలప్రయోగానికావల శాంతియుతమైనప్పటికి, శాశ్వతంగా తీవ్రత గలిగి వుండే ఒక విశ్వజనీన ప్రేమ వుండాలి మనకు. వాటి రూపాలకు అంటిపెట్టుకొని వుండక భగవంతుని ఆనందంలో వ్రేళ్ళూనుకొన్న, వస్తుగత ఆనందం, కాని వాటిలో వాటికే తెలియకుండా అవి దాచిపెట్టిన, విశ్వానికి సంబంధించిన చిక్కులలో బంధింప బడకుండా విశ్వాన్ని ఆలింగనం చేసుకొనే ఆనందం వుండాలి మనకు. దీనినే నిర్లిప్తత అంటారు. వస్తువులందలి మహోదానందం, నిష్కామము, నిర్లిప్తము, కోరిక నుండి స్వేచ్ఛగలది అయినందున దానికి సంగత్వముండదు.

CWSA 23 : 329-30

కేంద్రీయ ముడి

సమస్త నిరోధానికి కేంద్రం అహంకారం. దీని అసలు రహస్యంలోనికి, మారువేషంలోనికి అన్వేషిస్తూ పోయి బయటకులాక్కొచ్చి, ఛేదించాలి. ఎందుకనంటె దాని మారువేషాలు అంతులేనవన్ని, తనను తాను కన్పించకుండా దాచిపెట్టు కొనడానికి సాధ్యమైన ప్రతి లేశ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొంటుంది. పరహితత్వం, ఉదాసీనత, తరచుగా దాని అత్యంత ప్రభావంతమైన మారువేషాలు. దానిని వేటాడగా నియమించ బడిన దివ్య వేగులను ముఖా ముఖి, ఆ ముసుగులు కప్పుకొని ధైర్యంగా

యెదుర్కొంటుంది. ఇక్కడ మనకు సర్వోన్నత జ్ఞాన సూత్రం సహాయపడ్తుంది. మన అసలు దృక్పథంలో యీ భేదాలతో మనకేం పనిలేదు. ఎందుకనంటే అక్కడ నేను నీవు అనేది లేదు. సమస్త దేహాలలో సమంగా పరమాత్మ మాత్రమే ఉన్నాడు, వ్యక్తిలోనూ బృందంలోనూ సమంగా ఉన్నాడు, దానిని నిజం చేసుకోవడం, దానిని వ్యక్తం చేయడం, దానిని సేవించడం, దానిని సఫలం చేయడం మాత్రమే ప్రధానం. ఆత్మ-సంతృప్తి, పరహితం, భోగం, ఉదాసీనత అనేవి ప్రధానం కావు. ఇతరులకు స్వార్థసేవగా లేక ఆహంకారిక భావంలో తనను గొప్పగా చూపించుకోవడంగా లేక ఆహంకారిక భోగానుభవంగా, ఇంద్రియలోలత్వంగా కన్పించే సాక్షాత్కారం, సఫలం చేయడం, యేకైక పరమాత్మకు సేవజేయడం వంటి పని మన నుండి ఆశించబడినప్పుడు, దానినిచేద్దాం. మనుషుల అభిప్రాయాలచేగాకుండా ఆంతరంలో వున్న మార్గనిర్దేశికునిచే మనం నడుపబడాలి. పర్యావరణ ప్రభావం యెంతో సూక్ష్మరీతిలో పనిచేస్తుంది. బాహ్యం నుంచి మనవైపు చూచే అత్యుత్తమంగా కన్పించే ముసుగును దాదాపు మనకు తెలియకుండానే ధరిస్తాం. పేదరిక ఆచ్ఛాదనాన్ని ధరించి మనల్ని మనం బలవంతపెట్టుకొన్నాం లేక సేవ ముసుగును లేక ఉదాసీనత, సర్వసంగ పరిత్యాగ బాహ్య ఋజువుల మచ్చలేని మహర్షిత్వాన్ని పైన వేసుకొన మనల్ని మనం ఒత్తిడికి గురిచేసుకొన్నాం. ఎందుకనంటే దానిని మన నుండి సంప్రదాయం, జనాభిప్రాయం కోరింది. అందుచేత మన పరిసరాల్లో ఒక ఉత్తమ అభిప్రాయాన్ని మనం రూపొందించుకోవాలి. కాని యిదంతా పసలేనిది, భ్రాంతి. వీటిని పూనమని మనకు పిలుపు వుంది, ఎందుకనంటే అది మన సేవకొక యేక రూపాన్నిస్తుంది, అంతే సమానంగా యివ్వకపోవచ్చు కూడా. బాహ్య విషయాలను చూచే మానవ చూపుకు విలువ లేదు, ఆంతరిక దృష్టికే సమస్త విలువ.

CWSA 23 : 331

సన్యాసం, నిస్సంగత్వం

(వార్తాపత్రికలు చదవకపోవడం, ఒక నిర్ణీత ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవడం, కొన్ని వస్తువులను మాత్రమే అట్టీపెట్టుకోవడంలాంటి) నియమాలు, ప్రాణికం, భౌతికాలను, సాధనా క్రమశిక్షణ క్రిందికి తీసుకురావడానికి, మోజులు, ప్రేరేపణలు, యింద్రియలోలత్వాలు, వెంటపడగా చేతన చెల్లా చెదురుగాకుండా వుండడానికి ఉద్దేశించినవి. కాని, యేదో గొప్ప కోసం, లేక నిష్ఠకు సంబంధించిన గర్వంతో, కేవలం చెయ్యాలి గనుక చెయ్యాలి అని తేలికగా తీసుకొని చెయ్యగూడదు. అవి ఒక సాధనోపాయాలుగా మాత్రమేగాక, స్వతహాగా వాటికెంతో మహోన్నత ప్రాముఖ్యత ఉన్న వాటిగా యెంతో గొప్ప వాటిగా భావించి చెయ్యాలి. అవి మానసిక మొండి తనంగా మారడానికి అవకాశం వున్నది నిజమే. వాటిసరైన స్థానంలో వాటి నుంచి, సరైన ఉద్దేశ్యంతో చేస్తే, వాటి పనికవి యెంతో సహాయకాలవుతాయి.

*

(కాలంలో అప్రాముఖ్య విషయాలు) అనే యీ భావాన్ని, సన్యాస శిక్షణా విధానం ప్రపంచంలో ఉన్న మమకారాన్ని వదలించుకోనడానికి కొన్ని సమయాలలో అది ఉపయోగిస్తుంది - కాని యేవిధమైన సద్భావాత్మక లేక క్రియాశీల ఆధ్యాత్మిక కార్యానికది మంచిది కాదు.

*

మమకారాన్ని లేక సంగత్వాన్ని సన్యాసం తీసివేయలేదు - అంటే దేనిపై మమకారం వున్నదో ఆ వస్తువు నుండి దూరంగా పారిపోవడమే అవుతుంది. అది సహాయ పడవచ్చునేమో గాని, స్వయంగా సమూల నివారణ చర్యకానేరదు.

CWSA 29 : 383-84

వైరాగ్యం

ప్రాణికపు బలమైన ఆకర్షణకు విరుగుడుగా ఒక తాత్కాలిక దశగా దానికి గల ఉపయోగాన్ని నేను గుర్తించాను. కాని వైరాగ్యమెప్పుడూ కూడా, జీవితం నుండి పెడముఖం పెట్టేందుకు మొగ్గుచూపుతుంది. వైరాగ్యంలో, తామసిక అంశాలైన నిరాశ, కుంగుబాటు వగైరాలు తరచుగా, అస్తిత్వపు క్రియాశక్తిని నాశనం చేస్తాయి, అదీగాక కొన్ని సందర్భాలలో, వ్యక్తి భువిని కోల్పోయి, స్వర్గాన్ని అందుకోలేని రెండు సందిగ్ధస్థితులలో పడిపోయేందుకు కూడా దారితీయవచ్చు. అందుచేత వైరాగ్యం స్థానంలో, త్యజించవలసిన లైంగిక సంబంధం, దర్పం, అహంకర్తృత్వం, రాగాలను పూర్తిగా స్థిరచిత్తంతో త్యజించడాన్ని నేను యెక్కువగా యిష్టపడుతాను. కాని సాధనకు, దివ్యకార్యానికి ఉపకరణాలుగా చేయదగిన, కళలు, సంగీతం, కవిత్వం వగైరా కార్యకలాపాలను, శక్తులను త్యజించడాన్ని యిందులో జతచేయగూడదు. జీవితాన్ని పరిత్యజించకుండా, జీవనానందాన్ని ప్రాణిక, క్రియాశక్తిని చంపకుండా, లేక చెరచకుండా యోగసాధన చేయవచ్చు.

*

సన్యాసపరమైన, తామసికమైన వైరాగ్యాన్ని నేను గతంలో అభ్యంతర పెట్టాను. తామసిక వైరాగ్యమంటే జీవితంలో ఓడిపోవడం వల్ల కలిగే వైరాగ్యం, జీవితంతో నిజంగా విసుగు చెందినదువల్ల కలిగినది కాదు. వ్యక్తి జీవితంతో తూగ లేక, లేక దాని కానుకలను జయించలేకపోవడం వల్ల కలిగే వైరాగ్యం. ఎందుకనంటే అతడు వికలుడైన లేక బలహీనుడైన వాడికి ఒక విధమైన ఆశ్రయం లభించే చోటుగా యోగంలోకి వస్తాడు. ప్రపంచ పాఠశాల తరగతిలో ఓటమిపాలైన పిల్లలకు, ఒక ఉపశమన కానుక అన్నట్లు దైవందగ్గర కొస్తాడు ప్రపంచ బహుమతులను, లేక కానుకలను రుచిచూచిన వాడు, కాని అవి తనకు చాలలేదు లేక, చివరకు నిస్సారమైనవి అని ఒక ఉన్నతతర మరింత అందమైన ఆదర్శం కోసం వాటినుండి

వెనుదిరిగిన వాని వైరాగ్యం, జీవన సంగ్రామాల్లో తన పాత్ర పోషించి, కాని దానికంటె మరింత మహనీయమైన దాన్ని తనమండి అభ్యర్థించబడుతున్నదని గ్రహించిన వాని వైరాగ్యం, చాలా చక్కని సహాయకారి, వైరాగ్యానికి ఒక మంచి ద్వారం. జీవితం అంటే యేమిటి అనేది నేర్చుకొని, జీవితానికిపైన, వెనుక యేమున్నదో తెలుసుకోవాలని ఆ వైపు తిరిగేది సాత్త్విక వైరాగ్యం. జీవితాన్ని ప్రపంచాన్ని పూర్తిగా తిరస్కరించి, అనిర్దిష్ట అపరిమేయంలో అదృశ్యమైపోవాలనుకొనేది సన్యాస పరమైన వైరాగ్యం. ఈ యోగంలో దానికి అభ్యంతరం చెబుతాను. ఎందుకనంటే అది నా లక్ష్యానికి పొసగనది. నా లక్ష్యం దైవాన్ని జీవితంలోనికి తీసుకురావడం. కాని యిప్పుడున్న జీవితంతో యెవరైనా సంతృప్తి పడితే, అప్పుడు జీవితంలోనికి దైవాన్ని తీసుకురావాలని కాంక్షించడానికి కారణం కన్పించదు. కనుకయిప్పటి జీవితంతో అసంతృప్తితో వున్నందున, వైరాగ్యం అంటే దానికి పూర్తిగా అంగీకారమే, ఒకానొక అర్థంలో నా యోగానికి అది అనివార్యం సైతం అవుతుంది.

*

సాత్త్విక వైరాగ్యం కూడా వుంది - కాని చాలా మందిది రాజసిక లేక తామసికమైన వైరాగ్యం. తన స్వీయ జీవన పరిస్థితులకు వ్యతిరేకంగా చేసే తిరుగుబాటుతో రాజసిక వైరాగ్యం సాగుతుంది. అసంతృప్తి, నిరాశ, జీవితంలో విజయం సాధించలేని అసమర్థత లేక యెదుర్కొనలేని అసమర్థత, జీవన ఒత్తిడులు, బాధల క్రింద పడినలిగిపోవడం నుండి తామసిక వైరాగ్యం తలెత్తుతుంది. మనుగడలోని డొల్లతనాన్ని, తక్కువ దుఃఖమయమైన యెక్కువ భద్రత, సుఖంగలదేనినో పొందాలనే కోరికనూ లేదా ఇచటి మనుగడ నుండి స్వేచ్ఛ కోసం కాంక్షించాలనే భావాన్నీ యివి తీసుకొస్తాయి. కాని అవి వెంటనే ఒక ప్రకాశమందు ఆకాంక్షను లేక ప్రశాంత పరిశుద్ధ ఆకాంక్షను ఆధ్యాత్మి సిద్ధి కోసం తీసుకురాలేవు.

CWSA 29 : 388-89 శ్రీఅరవిందులు

భక్తి యోగం

భక్తి నియమం

భక్తి మార్గంలో అత్యున్నత ప్రేమను, ఆనందాన్ని అనుభవించుట లక్ష్యంగా ఉంటుంది. భగవంతుడికి చెందిన భావనలో అతని వ్యక్తిత్వంలో దివ్య ప్రేమికునిగా, విశ్వ ఆనందమయునిగా భావించబడుతుంది. అపుడు ప్రపంచం ఆ భగవంతుని క్రీడగా వ్యక్తమవుతుంది. మానవ జీవితం దానిలో తుది దశగా వివిధ దశల ద్వారా స్వీయ గోప్యత, ఆత్మాభివ్యక్తిని అనుసరిస్తుంది. భక్తియోగంలోని నియమం భావుకత

ప్రవేశించే మానవ జీవితంలోని సాధారణ సంబంధాలు అన్నింటిలో ఉపయోగించుకుంటూ క్షణభంగురమైన ప్రాపంచిక సంబంధాలను వర్తింపజేయకుండా అనంత ప్రేమికుని, అనంత సౌందర్యవంతుని అనంత ఆనందమయుని ఆనందం కోసం ఉపయోగించుకొంటుంది. అర్చనను ధ్యానాన్ని ఆరంభించడానికి దైవసంబంధ తీవ్రతను పెంపొందించుకోవడానికి సన్నద్ధం కావడానికి మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. ఈ యోగం విశాల దృక్పథంలో ఉంటుంది. అందువలననే భగవంతుని పట్ల శత్రుత్వం మరియు వ్యతిరేకతను కూడా తీవ్రమైన, సహనశీలత లేని మరియు ప్రతికూల ప్రేమగా భావిస్తూ జ్ఞానం, ముక్తికి సాధ్యమైన మార్గాలుగా భావిస్తారు. సాధారణంగా ఆచరించినా ఈ మార్గం కూడా ఏకేశ్వరోపాసన కాని మరొక విధమైన అలౌకిక, అతీత స్థితిలోకి ప్రాపంచిక అస్తిత్వం నుండి దూరంగా తీసుకుపోతుంది.

అయితే అక్కడ కూడా ప్రత్యేక ఫలితాలు అనివార్యం, అతిమానసం మరియు వ్యక్తి మధ్య సంబంధానికి దివ్యప్రేమయుత క్రీడకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా ప్రారంభ సంస్కరణను కూడా యోగం కల్పిస్తుంది. అంతే కాకుండా అత్యున్నత ప్రేమను, ఆనందాన్ని పొందేందుకు కలిసిన భక్తుల మధ్య ఏక భావనను మరియు పరస్పర ఆరాధనను కూడా రూపొందిస్తుంది. మానవులలో మాత్రమే కాకుండా అన్ని రూపాలకు సరళంగా వర్తింపచేసే విధంగా జంతువులతో సహా అన్ని ప్రాణులలో దివ్య ప్రేమ లక్ష్య సాధనలో మరింత సాధారణ సంస్కరణను కల్పిస్తుంది.

CWSA : 23 :19

వాస్తవానికి అత్యంత సన్నిహితమైన భక్తి యోగం ఈ నాలుగు సాధారణ దశలుగా మారినప్పటికీ అంతరాత్మ ఇచ్ఛ భగవంతుని వైపు మరలినపుడు మరియు అతని పట్ల భావనాపూర్వక సంఘర్షణ, ప్రేమలోని విరహం మరియు దివ్య ప్రేమ ఫలితం, పొందిన ప్రేమలోని ఆనందం మరియు ఆ అనంత క్రీడ, దివ్యప్రేమికుని శాశ్వత ఆనందాలు అలౌకికమైన ఆనందానికి హృదయస్థానంగా ఉంటాయి. ఈ అంశాలు ఒక్కసారిగా చూసినపుడు చాలా సరళమైనప్పటికీ సిద్ధాంతపరంగా లేదా విశ్లేషణ సమయంలో చాలా గహనంగా ఉంటాయి.

*

ఆరాధన

భావనాపూర్వకంగా, ఈ మార్పును కలుగజేసే ప్రారంభ దశ ఆరాధనయే, సాధారణ మతంలో ఈ ఆరాధన బాహ్యా ఆరాధన రూపాన్ని సంతరించుకుంటుంది. అది మరింత బహిర్గతమైన పూజక్రతువుల ఆరాధనగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ అంశం సాధారణంగా అవసరమే. దీనికి కారణం

చాలా మంది వారి భౌతిక తలాలలోనే జీవిస్తారు కానీ భౌతిక చిహ్నమైన శక్తిని గాకుండా దేనినీ అనుభూతి చెందరు. ఇక్కడ మనము తాంత్రిక సాధన అవలంబించవచ్చు. మంద, జంతువు లేదా భౌతికప్రాణిక, పశుసంబంధంగా ఆచారపూర్వక ఆరాధన ఈ మార్గంలో ప్రారంభ దశగా ఉంటుంది.

*

ఆరాధన గాఢమైన యోగంగా మారడానికి ముందు ప్రేమ పుష్పదళం తన సూర్యుని పట్ల దానికి గల శ్రద్ధ మరియు స్వయం ఉద్ధరణ ద్వారా అందిస్తున్న దైవం పట్ల తీవ్రమైన, పెంపొందే సమర్పణను తీసుకురావాలి, ఈ సమర్పణలో దైవంతో సంసర్గం కోసం లేదా మన అంతరంగ దేవాలయంలోకి దైవ ప్రవేశం కొరకు లేదా హృదయంలోని పీఠంలో అతని సాక్షాత్కారం కోసం తగిన విధంగా యోగ్యత పొందేందుకు స్వయం నిర్మలీకరణ ఒక అంశం. ఈ నిర్మలీకరణ స్వభావపరంగా నైతికంగా ఉండాలి. అంతే కాని నిజమైన మరియు అనిందాపూర్వక చర్యలు లేదా మనం యోగ దశలోకి చేరుకున్నప్పటికీ సాంప్రదాయక మతంలో పేర్కొన్న విధంగా భగవంతుని నియమావళి పట్ల విధేయత కొరకు నీతివాదుల అధ్యయనంగా ఉండరాదు. అతనిలోని దైవం లేదా మనలోని దైవమనే ఆలోచనతో గల అన్ని విభేదాలను, (కథార్సిస్), పారద్రోలేదిగా ఉండాలి.

మొదటి సందర్భంలో భావన అలవాటుగా బహిర్గతంగా దైవాన్ని అనుకరిస్తున్న చర్యగా మారుతుంది. రెండవ సందర్భంలో మన స్వభావంలో అతనిపై ప్రీతి పెరుగుతుంది. ఉత్సవ పూజకు ఈ అంతర్గత ఆరాధన, దైవం పట్ల ప్రీతి పెరుగుట వలన బాహ్యమైన నైతిక జీవనం ఆరంభమవుతుంది. అది దైవం పట్ల (సాదృశ్య ముక్తి) ప్రీతి ద్వారా అల్పస్థాయి స్వభావం నుండి స్వేచ్ఛను పొంది దైవిక స్వభావంలోకి మార్పుగా పరిణమిస్తుంది.

*

సమర్పణ

దైవానికి మన సర్వస్వం సమర్పించుట ద్వారా సమర్పణ పరిపూర్ణ మవుతుంది. మన అన్ని ఆలోచనలను, మన పనులను కూడా సమర్పించాలి. కర్మయోగం మరియు జ్ఞానయోగంలోని ఆవశ్యక అంశాలలోకి యోగం తనదైన పద్ధతిలో, ఒక విలక్షణ భావనతో తీసుకువెళుతుంది. భగవంతునికి జీవితాన్ని, కర్మలను త్యాగం చేయటమే. అయితే ప్రేమ పరిత్యాజ్యం భగవంతుని ఇచ్ఛపట్ల ఇచ్ఛను పెంపొందించుకునే విధంగా ఉంటుంది. భక్తుడు అతని జీవితాన్ని అతనితో పాటు అతనికి చెందినదంతటినీ, అతను చేసినదంతటినీ భగవంతునికి సమర్పించు కుంటాడు.

ఈ శరణాగతి సన్యాస మార్గంగా మారవచ్చు. సాధారణ మానవ జీవితాన్ని విడిచిపెట్టి, అతని సమయాన్ని ప్రార్థన, స్తుతి, ఆరాధన లేదా పారవశ్య ధ్యానానికి అంకితం చేసి, అతని వ్యక్తిగత సంపదలను త్యజించి సన్యాసి లేదా భిక్షువుగా మారినపుడు అతని ఏకైక ఆస్తి దైవం మాత్రమే. అతను దైవంతో కలయికకు, ఇతర భక్తులతో కలయికకు సహాయం చేసే లేదా కలయికకు సంబంధించినవి మినహా జీవితంలోని అన్ని కార్యకలాపాలను విడిచి పెడతాడు లేదా దైవ సహజమైన ప్రేమ, దయ, మంచిని, విడిచిపెడుతున్న మానవులకు సన్యాసి జీవిత సురక్షిత స్థావరం నుండి సేవలనందిస్తాడు. అయితే విస్తృతమైన స్వయం సమర్పణ, ఏదైనా పూర్ణ యోగానికి తగినది, జీవితమంతటినీ అంగీకరించుట, ప్రపంచాన్ని పూర్తిగా దివ్య నాటకంగా భావించుట, సర్వస్వాన్ని అతనికి అప్పగించుట, అతను అన్నీ అయిఉన్నా అతనికి చెందిన వ్యక్తిగా మాత్రమే ఉంటాడు. మన కోసం కాకుండా అతనికి సమర్పణగా అన్ని పనులను చేస్తాడు. దీని ద్వారా అంతర్గత, బహిర్గత జీవితం రెండింటిలో పూర్తి క్రియాశీల సమర్పణ అచంచల సమర్పణగా మారుతుంది.

దైవానికి అలోచనలు సమర్పించుట కూడా ఉన్నది. ప్రారంభంలో ఆరాధన లక్ష్యంగా మనస్సును స్థిరీకరించే ప్రయత్నమే ఇది. సాధారణంగా అవిశ్రాంతమైన మానవ మనస్సు ఇతర ఉద్దేశ్యాలతో నిండి ఉంటుంది. అది ఊర్ధ్వముఖంగా ఉన్నప్పటికీ క్రమంగా ప్రపంచం పట్ల ఆకర్షితమవుతాయి. అందువలన అంతిమంగా అది అలవాటు పూర్వకంగా అతనినే చింతిస్తుంది. మిగతాదంతా అప్రాధాన్యతగా ఉంటుంది. అతనికి సంబంధించిన వాటిలోనే చింతన కొనసాగుతుంది. తరచుగా ఒక భౌతికమైన చిత్రం లేదా మరింత సన్నిహితంగా ప్రత్యేకించి ఒక మంత్రం లేదా భగవంతుని నామం సహాయంతో ఇది జరుగుతుంది. తద్వారా భగవంతుడిని పొందడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మానసిక భక్తి ద్వారా భగవంతుని పొందేందుకు మూడు దశలు ఉన్నట్లు కొంతమంది భావిస్తారు. భగవంతుని నామం, గుణాలు మరియు వారికి సంబంధించిన అంతటినీ క్రమంగా శ్రవణం చేస్తూ ఉండటం మొదటిది. రెండవది వారి గురించి లేదా దైవం గురించి లేదా వ్యక్తిత్వం గురించి నిరంతరం చింతన చేయడం. లక్ష్యంపై మనసును నిలిపి స్థిరీకరించడం మూడవది. ఇది సంపూర్ణ జ్ఞానం ద్వారా వస్తుంది. వీటి ద్వారా సాహచర్య భావన లేదా ఏకాగ్రతగా లేదా చాలా తీవ్రంగా సమాధి, ఏర్పడుతుంది. పారవశ్య సమాధిలో బాహ్య వస్తువుల నుండి ఏకాగ్రత కోల్పోతాము. కానీ ఇదంతా వాస్తవానికి ఆకస్మికమే. ఆవశ్యకమైన అంశమేమిటంటే ఆరాధనా లక్ష్యంపట్ల మనసులో చింతన,తీవ్రమైన భక్తి ఉండాలి.

*

పూర్ణ యోగ భక్తి మార్గం

పూర్ణయోగ భక్తి మార్గంలో దేవత అనే ఈ భావన విశ్వాత్మకం చేయ బడుతుంది. అతనిని బహుళ రూపాలలో ఆలింగనం చేసుకోగల సంబంధంతో సన్నిహితంగా మెలగడం ఉంటుంది. అతను అంతటా ఎల్లవేళలా ఉన్నట్లు మరియు అతనికి సంపూర్ణంగా అర్పించుకొనుట, సమర్పించుకోవటం, శరణాగతి చెందుట చేయాలి. తద్వారా అతను మన చెంతనే, మనలోనే, మనము అతనితో, అతనిలో వసిస్తాము. మననం, దర్శనం, అన్నింటిలో అతనిని స్థిరంగా చింతించుట, ఎల్లవేళలా అన్నింటిలో అతనిని దర్శించడం ఈ విధమైన భక్తికి ఆవశ్యకం. మనం భౌతిక స్వభావంగల అంశాలను చూచినపుడు మనము వాటిలో మన ప్రేమ యొక్క దైవ లక్ష్యాన్ని చూడాలి, మనము వాటిలో వారిని దర్శించాలి. వాటితో మన సంబంధాన్ని అతని రూపాలతో మనము సంబంధాలు ఏర్పరచుకుంటున్నట్లుగా చూసుకోవాలి. భౌతిక ప్రపంచ పరిధులను దాటుతున్నపుడు ఇతర తలాలలోని జీవుల గురించి తెలుసుకుంటాము లేదా సంబంధం కల్గివుంటాము. అయినప్పటికి మన మనస్సులకు అదే చింతన, దృష్టి వాస్తవమని తెలపాలి. మన మనస్సులు భౌతికంగా కనిపించే అకారాలనే గ్రహించే అలవాటుతో ఉంటాయి. మనలో రహస్యంగా ఉన్న దివ్యత్వాన్ని మనము ఉపేక్షిస్తాము. ఈ గాఢమైన, పుష్కలమైన గ్రహణశీలత ఈ ఉన్నత సంబంధా న్నంతటినీ ఆహ్వానించే ప్రేమ, ఆనందాన్ని నిరంతర అలవాటు ద్వారా సాధించాలి. ఈ భగవంతుని అన్ని రూపాలలో మనం హృదయపూర్వకంగా సంపూర్ణంగా ఆరాధించే ఏకైక భగవంతుని దర్శించాలి. మన ఆధ్యాత్మిక ఆలంబన పెరుగు తున్నకొద్దీ అంతటా అతడే ఉన్నాడనే స్థాయికి మనం చేరుకుంటాం. ఈ స్ఫురణ వలన ఆనందం ప్రపంచంపట్ల మనం చూసే మన సాధారణ నిరంతర విధానంగా మారుతుంది. అది బహిర్గతంగా లేదా విశ్వజనీనత లక్ష్యంగా అతనితో మన కలయికను తీసుకువస్తుంది.

*

ప్రియతముని చిత్రం

అంతర్గతంగా ప్రియతముని చిత్రాన్ని అంతర్నేత్రం దర్శించగలగాలి. మనలోని అతని నివాసంలో అతని ఉనికి మాధుర్యాన్ని మన హృదయాలకు తెలియజేస్తూ మన వ్యక్తిత్వ శిఖరాల నుండి స్నేహితునిగా, గురువుగా, ప్రేమికునిగా మనస్సు, జీవిత కార్యకలాపాలన్నింటినీ శాసిస్తూ, విశ్వంలో అతనితో పాటు మనలను ఏకీకృతం చేస్తూ వసించాలి. స్థిరమైన అంతర్గత కలయికనే ఆనందం సన్నిహితంగా, శాశ్వతంగా నిరంతరం కొనసాగాలి. మన సాధారణ కార్య నిమగ్నతల నుండి దూరంగా

అంతర్గతమైనపుడు లేదా మన మానవ కార్యకలాపాలను దూరంగా పెట్టినపుడు మాత్రమే ఈ కలయిక అసాధారణ సాన్నిహిత్యం, ఆరాధనకు పరిమితం కాకూడదు. మన అన్ని ఆలోచనలు, ప్రేరేపణలు, భావనలు, కార్యాచరణలు అతని అంగీకారం లేదా నిరాకరణ కోసం అతనికి నివేదించాలి లేదా ఈ దశకు మనము చేరనట్లయితే మన కోరికలను త్యాగం చేస్తూ అతనికి అర్పించాలి. అందువలన అతను మనలోకి మరింత మరింతగా అవతరిస్తాడు. అంతర కోశాలలో నివసిస్తాడు. అతని ఇచ్ఛ, శక్తి అతని జ్యోతి, జ్ఞానం, ప్రేమ, సంతోషాలతో వాటిల్లోకి వ్యాపిస్తాడు. అంతిమంగా మన అన్ని ఆలోచనలు, భావనలు, ప్రేరణలు, చర్యలు అతనినుండే పయనించి బీజంగా, రూపంగా వాటికవే మారతాయి. మన పూర్ణ అంతరంగంలో మనము ఆరాధించే దైవం, మన స్వీయ జీవితాల మధ్య ఎటువంటి తేడాలు లేనంతవరకు అతినిలో భాగంగా మనము చైతన్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఆ విధంగానే జరుగుతున్న అన్నింటిలో దివ్య ప్రేమికుడు మనతో జరుపుత్ను వ్యవహారాలను దర్శించడానికి మనము రావాలి. వేదన, దుఃఖములో కూడా అటువంటి ఆనందాన్ని పొందగలగాలి. భౌతికమైన ఇబ్బందులు అతని బహుమతులుగా మారి ఆనందంగా రూపొంది తుదకు ఆనందంలో కరిగిపోతాయి. దివ్యత్వమైన స్పర్శ భావనతో మరణం, అతని హస్తస్పర్శ అద్భుతమైన రసవాది పరివర్తనగా ఉంటుంది.

దుఃఖం, విచారంతో నిండి ఉన్నందున కొంతమంది జీవితాన్ని నిరాకరిస్తారు. అయితే భగవంతుని ప్రేమికునికి దుఃఖం, విచారం అతనితో కలయికకు సాధనాలుగా, అతని శక్తికి చిహ్నాలుగా మారుతాయి. అతని ప్రకృతితో మన కలయిక పూర్తయిన వెంటనే విశ్వాత్మక ఆనందపు ఈ ముసుగులు గుప్తమై తుదిగా అంతమవుతాయి. వారు ఆనందంలోకి మారుతారు.

CWSA 23 : 601-02 శ్రీ అరవిందులు

కర్మయోగం

పనిచేసే మార్గ లక్ష్యమేమిటంటే సమస్త మానవ కార్యకలాపాలన్నింటిని ఆ మహోన్నతమైన సంకల్పానికి అంకితం చేయడమే. ఆసక్తి కల లక్ష్యం కోసం ప్రాపంచిక ఫలితం కోసం చేసే అన్ని పనుల్లోను అహంభావ లక్ష్యాలన్నింటిని త్యజించడంతో ఇది మొదలవుతుంది. ఈ త్యాగం ద్వారా మనస్సుని సంకల్పాన్ని పవిత్రకరించగా మనము ఆ మహా ప్రాపంచిక మన అన్ని చర్యలకు చర్యదారుడిగా ఆ గొప్ప సార్వత్రికశక్తిని అంగీకరిస్తూ, మన చర్యలన్నిటికి ఆయనే నిజకర్తగా, ఆ శక్తిని మన పాలకుడిగా, మార్గదర్శకుడిగా అంగీకరిస్తూ, వ్యక్తి అనేవాడొక కేవలం

ముసుగని, ఒకసాకని ఒక పరికరమని, లేదా మరింత సానుకూలంగా చెప్పాలి అంటే మనచేతనల యొక్క కేంద్రమాయనే అని వాటితో ఆయనకి అసాధారణ సంబంధముందనీ అంగీకరిస్తాం. అపుడా సార్వత్రిక శక్తికి మన పనుల్ని, వాటి ఫలతాలన్నింటిని పూర్తిగా వదిలివేయాలి. దీని లక్ష్యం ఏమిటి అంటే ఆత్మని బంధనాల నుండి బాహ్యస్థితుల నుంచి విడుదల చేయడం, అసాధారణ కార్యకలపాల ప్రతిచర్యలని ఉపసంహరింపజేసుకోవడం. అన్ని మార్గాల్లోలాగానే అన్ని స్వరూపాలనుంచి, బంధనాల నుంచి, అసాధారణ ఉనికిలోని ప్రతిస్పందనల నుంచి ఆత్మని విడుదల చేస్తూ ఆమహోన్నత శక్తిలోనికి పయనించడానికి కర్మయోగాన్ని ఉపయోగించారు. కానీ ఇక్కడ కూడా ప్రత్యేక ఫలితం అనివార్యం కాదు. అన్ని మార్గాల్లోలాగానే, అన్ని పనులలోను, అన్ని సంఘటనలలోనూ, అన్ని జీవచర్యలలోను, ఆయనయే వున్నాడన్న అహంకార రహిత స్పృహతో కార్యకలాపాల నిర్వహణే విశ్వ చర్యలలో ఆత్మలీనమయి పోవడమే ఈ మార్గం యొక్క చివరి అంకపు లక్ష్యమయి వుండవచ్చు. ఆ విధంగా దీనిని అనుసరిస్తే అది మానవ నడవడిక సంకల్పాన్నంతా దైవస్థాయికి ఉన్నతీకరించి, దాని ఆధ్యాత్మికీకరణ, మనిషిలో స్వేచ్ఛ, శక్తి, పరిపూర్ణతల వైపుకు జరిగే జగత్కృషిని సమర్థిస్తుంది.

CWSA 23 : 39-40

ధరిత్రిపై భగవంతుడు వర్షించడానికో మార్గం

సర్వజ్ఞుడు, సర్వశక్తి సంపన్నుడయిన వానితో యోగి మనిషిలోపల, బయట కూడా తనకు తానుగా ప్రత్యక్ష సంబంధం పెట్టుకొంటాడు. అతడు అనంతునితో సమశ్రుతిలో వుంటాడు. స్థిరమైన ఔదార్యత లేక క్రియాశీల ఉపకారం ద్వారా ప్రపంచంపై భగవంతుని శక్తి వర్షించడానికి ఒక ప్రవాహ మార్గంగా తయారవుతాడు. ఎపుడయితే మానవుడు తన స్వప్రయోజనాల బురదలోంచి పరులకోసం, వారి సుఖదుఃఖాల్ని పంచుకోవడంలోని ఆనందం కోసం పైకిలేస్తాడో ఎపుడయితే మానవుడు ఫలితం కోసం ఆందోళన పడకుండా, జయాపజయాలపై సమశీలత గలిగి ప్రేమతో, ఉత్సాహంతో సంపూర్ణంగా పని చేస్తాడో. తన పనులన్నింటిని, తన ఆలోచనలన్నింటిని, భగవంతుడికి వదిలేస్తూ తన మాట, తన చేత భగవంతుడికి ఒక సేవగా ఆయన పాదాల ముందు సమర్పిస్తాడో : ఎపుడయితే అతడు భయాన్ని, ద్వేషాన్ని, అయిష్టతని, ప్రకృతి శక్తులయిన తొందరపాటు తనం లేకపోవడాన్ని, అశాంతిని పొందక పోవడాన్ని, అనివార్యమైన ఖచ్చితత్వాలనుంచి విముక్తుణ్ణి చేసుకొంటాడో: ఎపుడయితే అతను తన ఆలోచనని, శరీరాన్ని, మనస్సుని లేదా

వీటన్నిటి మొత్తాలు తాను కాదని, తన నిజస్వరూపాన్ని తెలుసుకొనేంత ఎత్తుకు ఎదుగుతాడో : ఎపుడయితే తన అమరత్వాన్ని గుర్తించి అసత్యమైన మరణాన్ని గురించి ఎరుకతో వుంటాడో : ఎపుడయితే జ్ఞానం యొక్క ఆ గమనాన్ని అనుభవించి తనను తాను అర్పించుకొంటాడో మరెపుడయితే దివ్యశక్తి అతని మనస్సుని స్వీకరిస్తుందో, అతని మాట, యింద్రియాలు అన్ని శరీర భాగాలు సంపూర్ణ సమర్పణ అవుతాయో ఆ విధంగా ఎపుడయితే తనవనుకొన్నవి అన్నీ వదిలేస్తాడో, ఆ సర్వశక్తిమంతుడికి సమర్పణ చేస్తాడో అపుడు మానవాళికి సహాయకుడు. ప్రేమమూర్తి అయిన శాశ్వత మానవుడిలో దైవం నివసిస్తాడు. బాధలేని, అశాంతిలేని తప్పుడు భ్రాంతిలేని ఉత్సాహంతో మనిషి వుంటాడు. - అదే యోగం.

CWSA 13 : 11

గుర్తుంచుకోండి మరియు సమర్పణ చేయండి

మనం, ప్రతిసారి చేసే తప్పేమిటి అంటే ఆధ్యాత్మికత అంటే దైనందిన జీవితాన్నించి వైదొలగి పోవడమే నన్న అపోహలో వుండటమే. "సర్వమూ త్యజించు" అని ఈశోపనిషత్తు చెబుతుంది. నువ్వు అన్నింటి నుంచి ఆనందాన్ని పొందు, ఇతరుల సంపదను ఆశించకు అది ఈ ప్రపంచంలో నీ కర్తవ్యాన్ని నీవు నిర్వహిస్తూ నూరేళ్ళు జీవించు, నీ సర్వకర్మల నుంచి నీవు తప్పించుకొనేందుకు మరో మార్గమేది లేదు యిది తప్ప" మతపరమైన ఉన్నత స్థితులు మానవ పోరాటాలకు అతీతంగా వుంటాయని భావించడం తప్పు. పోరాటం చేయమని అర్జునుణ్ణి పదే పదే శ్రీకృష్ణ భగవానులే నిర్దేశించింది ఇందుకే ; "యుద్ధం చేయి, నీ శత్రువులని పారద్రోలు"! నన్ను గుర్తుంచుకో యద్ధం చేయి" ! నీవు చేసే పనులన్నింటిని నాకే సమర్పించు, పూర్తి ఆధ్యాత్మికతలో, నిరాసక్తుడిగా వుండు, స్వప్రయోజనాలని ఆశించకు, యుద్ధం చేయి ! నీ ఆత్మను నా ఆత్మలో ఐక్యంచేయి" మతాన్ని అనుసరించేవాడు ప్రాపంచిక నడవడికను వదిలివేయడం లేదని, పూర్తి సాత్వికుడిగా మారలేదని, ఋషిగా, ప్రేమ స్వరూపుడిగా లేడని, ప్రాపంచిక విషయాలపై అనురక్తి లేనివాడయి వుండాలని ఆశించడం, అనుకోవడం చాల తప్పు; ఏది అవధులు దాటకూడదు. భగవద్గీత భోధించినదానికి వ్యతిరేక దిశలో ఎవడయితే కర్మలు నేను చేస్తున్నాను అన్న అహంతో చేయడో ఎవడయితే నేను చేసిన పనులు నావి కావని తలుస్తాడో అతడు ఈ ప్రపంచాన్నంతా సంహరించినా అతడా చర్యలకు బద్ధుడు కాడు" కురుక్షేత్ర సంగ్రామంలో అర్జునుడి రథం నడిపిన ఆ శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ, ఆ కురు క్షేత్ర యుద్ధ ఉత్పాదపు సాక్షిగా కర్మయోగాన్ని నిర్వచించాడు; ఈ శరీరమే రథమని ఇంద్రియాలు పరిగెత్తే గుర్రాలని, ఆ రక్తపాతంలో నుంచీ ప్రపంచంలో అన్ని కర్మలను

చేస్తూ మానవుని ఆత్మను భగవంతునిలోనికి ఎలా చేర్చాలో దారి చూపాడు.

CWSA 13 : 12

గీతలో పొందుపరచబడ్డ కర్మయోగ పంక్తులు

మరందులో పొందుపరచబడ్డ పంక్తులు ఏమిటి? గీత ప్రధాన సూత్రము, గీత ఆధ్యాత్మిక మార్గముల్ని రెండింటిని గొప్ప మరియు ఉన్నత స్థితులుగా లేదా సమానత్వ, ఏకత్వ స్థితులుగా గుర్తించవచ్చు. ఆ ప్రవాహ మార్గమెపుడూ ఎలా వుంటుంది అంటే మన జీవితంలో ఏ నిబంధనలు లేని ఒప్పందల లాగ మన అంతఃకరణలో మన ఆత్మలా అంతఃత్యాగమెపుడూ సర్వస్యశరణాగతికి, సమానత్వానికి దారి తీసి, విడగొట్టే అహం నుంచి మనల్ని ఏకత్వంలోనికి నడుపుతుంది. కాని ఈ ఏకత్వం ఒక చలించని ప్రశాంతత లేదా నిష్క్రియాత్మక వైఖరి కాకుండా తప్పకుండా శక్తిశీలమైన ఏకత్వంగా వుండాలి. మనం పూర్తిగా ఆ భగవంతునికి లొంగిపోయినపుడు, ఏదయితే అహంతో కుదించబడి, విచ్ఛిన్నం కాని ఏ ఉన్నతశక్తికి మనల్ని మనం సమర్పించుకొంటామో. అపుడు గీత మనకి వాగ్దానం చేస్తుంది. మనమెన్ని పనుల మధ్యలో నిమగ్నమై వున్నా ప్రకృతి వ్యతిరేక శక్తుల నుంచి స్వేచ్ఛ యిస్తాను అని. ఇది దేన్ని ప్రతిపాదిస్తుంది అంటే నిష్క్రియాత్మకతలో నుంచి వచ్చే క్రియాశీలకత్వాన్నే; స్థిర ప్రశాంతతపై ఆధారపడి మార్పులేని అతి పెద్ద చర్య దీని రహస్యం - అంతఃకరణలోని నిశ్శబ్దత నుంచి వచ్చిన ఒక స్వేచ్ఛావ్యక్తీకరణ.

CWSA 23 : 95

నిష్కామకర్మ

కార్యరంగంలో కోరిక విభిన్న రూపాలని సంతరించుకొంటుంది, కానీ అందులో చాలా శక్తివంతమైనది ఏదంటే నేను చేస్తున్న పనులకి ఫలితం కావాలను కోవడం, దానికోసమే పరితపించడం. మనం కోరుకోని ఫలితం అంతర్గత ఆనందం యొక్క బహుమతి కావచ్చు; ఇది కొంతమంది ఇష్టపడే ఆలోచన లేదా కొంతమంది ప్రతిష్టాత్మకమైన అహంభావోద్వేగాల సంతృప్తిని సాధించగలదు లేకపోతే మన అత్యున్నత ఆశలు మరియు ఆశయాల విజయానికి గర్వపడటం లేదా ఒక బాహ్య బహుమతి కూడా కావచ్చు. పూర్తిగా పదార్ధ సంపద, స్థానం, గౌరవం, అదృష్టం లేదా ఇతర ముఖ్యమైన శారీరక కోరిక కావచ్చు. కానీ ఇవన్నీ కూడా మన అహంభావనను పట్టుకొనివున్న ఎరలు. ప్రతిసారి ఈ సంతృప్తి మనల్ని పాండిత్య

భావనతో మోసగిస్తుంది మరియు పని చేసే వారిని నడిపిస్తుంది. స్వేచ్ఛ యొక్క ఆలోచన, నిజంగా మనల స్థూలంగా లేదా సూక్ష్మంగా, కొంతమంది గొప్ప లేదా అజ్ఞానంలో, గుడ్డి కోరిక యొక్క వ్యక్తి చేత కప్పబడి మార్గనిర్దేశనం చేయబడుతున్నాము. అందువల్ల గీత మనకు బోధించేదేమంటే మనం మన పనిని ఫ్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా చేసుకొంటూ పోవడమే. దీనినే నిష్కామకర్మ అనంటారు.

CWSA 23 : 42-44

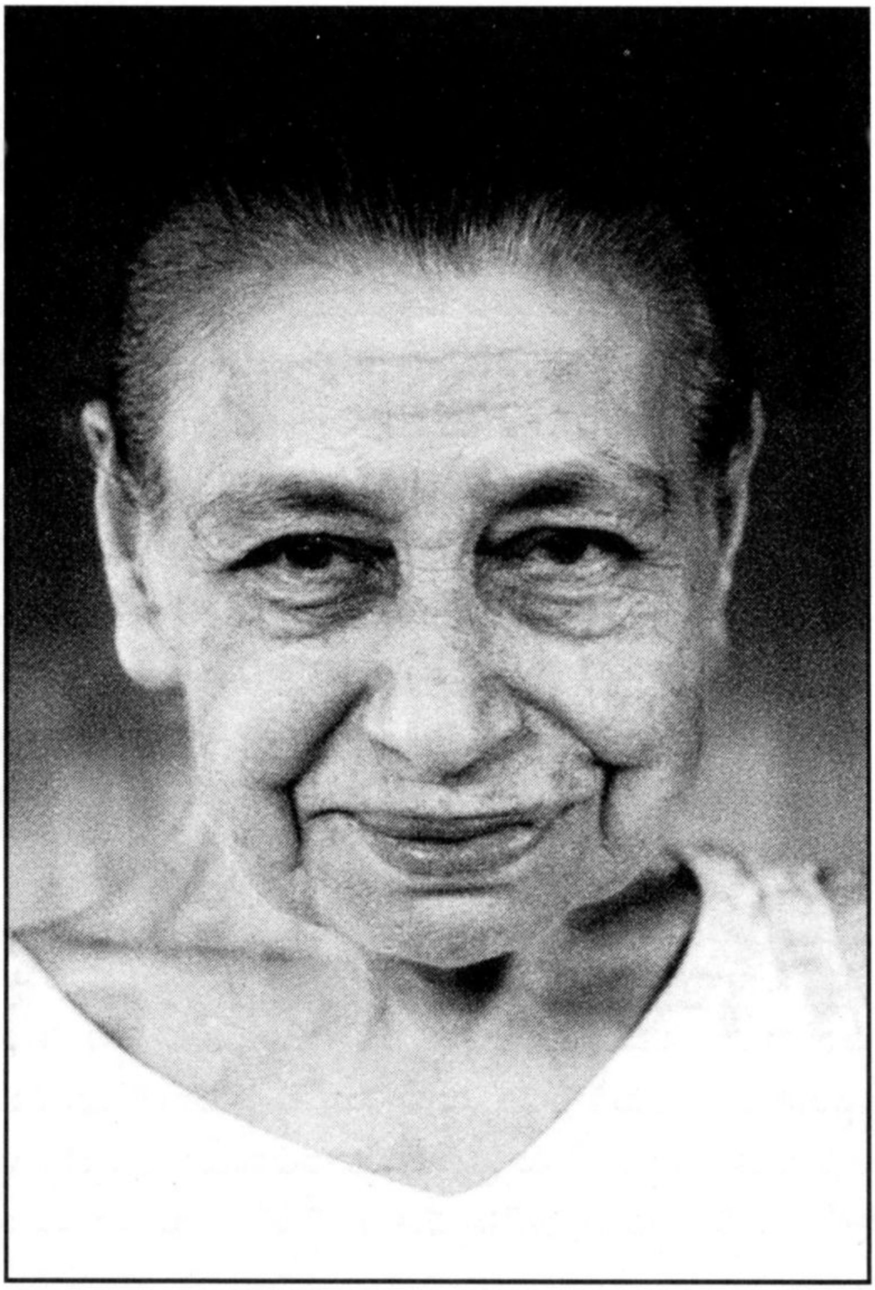
సమానత్వం - కోరికను త్యజించడం

హృదయం యొక్క సంపూర్ణ సమానత్వంలో అన్ని ఫలితాలకు, అన్ని ప్రతి చర్యలకు, అన్ని సంఘటనలకు ఇది పరీక్ష పెడుతుంది. అది అదృష్టం కాని దురదృష్టంకాని, బాధాకరమైన సంఘటన కాని, సంతోషకరమైన సంఘటన కాని, గౌరవం కాని అగౌరవం కాని, విజయం కాని ఓటమికాని మనల్ని చలింప చేయకుండా అన్ని భావోద్వేగాల నుంచి, నాడీ ప్రతి చర్యల నుంచి మానసిక దృష్టి నుంచి, కొద్దిపాటి అయిన కలవరం, ప్రకంపనల నుంచి కానీ మనల్ని విముక్తులని చేసే 'శక్తి' ని గీత సూచిస్తుంది. అతి చిన్న ప్రతిచర్య, క్రమశిక్షణ అసంపూర్ణమని మనలో కొంతభాగం అజ్ఞానం, బానిసత్వాన్ని దాని చట్టంగా అంగీకరిస్తుందని, పాత స్వభావానికి అంటుకొనివుంటుందని రుజువు.

అన్ని చర్యలు, మరింత ఎక్కువ ఎక్కువగా భగవంతుని వైపుగా చేయాలి అపుడు చివరకు దైవ మనస్సాక్షిని కలిగి వుంటాడు; మన చర్యలని దైవం కోసం త్యాగం చేయాలి. చివరికి మన అస్తిత్వం, మన మనస్సు, సంకల్పం, హృదయం, భావం, జీవితం, శరీరం సర్వం సమర్పణ చేస్తూ ప్రతి ఒక్కరు దేవుడి ప్రేమను, దేవుడి సేవను ఏకైక ఉద్దేశ్యంగా చేసుకోవాలి. నిజానికి దాని గొప్ప భావన ~~ఈ~~ ఉద్దేశ్య రూపాంతరీకరణ, కర్మల అసలు శీలం. కర్మ భక్తి జ్ఞాన యోగాల అనుపమాన సమన్వయానికి ఇది పునాది. సచేతనంగా అనుభూతి చెందే శాశ్వతుని సంకల్పమే ఏకైక చోదకుడనీ దానిని ఆరంభించే ఏకైక ఆద్యుడనీ మన కోరిక కాదనీ చివరకు తెలుస్తుంది.

కర్మయోగంలో భగవంతుని చేరడానికి మూడు ప్రధాన పద్ధతులు వున్నాయి అవి 1) సమానత్వం 2) మనం చేసే అన్ని పనుల నుంచి ఫ్రతిఫలం రావాలి అన్న కోరికలన్నింటిని త్యజించడం 3) మనం చేసే ప్రతి పనిని ఆ సర్వోన్నతుడికి, మనలోనూ, అందరిలోనూ వున్న ఆతనికీ సమర్పణ చేయడం.

CWSA 23 : 102-105 శ్రీ అరవిందులు



తంత్రయోగం

దక్షిణ - హస్త, వామ హస్త మార్గాలు

భారతదేశంలో మొదట దాని స్వభావంలో ఏది సమన్వయాత్మకమైనదో, ఏది ప్రకృతి యొక్క గొప్ప కేంద్రాన్నుండి ఆరంభమవుతుందో, ప్రకృతి ఓ గొప్ప గతిశీల బలమే ఆ పేరెన్నికగన్న యోగ విధానం యింకా ఉనికితో ఉండడం గమనిస్తాము; కాని యిదొక ప్రత్యేకమయిన యోగం, ఇతర సంప్రదాయాల సమన్వయంగాదు. ఈ విధానం తంత్రమార్గం. దాని పరిణామాల కొన్నింటి కారణంగా తాంత్రికులుగాని వీరి వలన అప్రదిష్టపాలైంది. ఏది పుణ్య పాపాల ద్వందానికతీతంగా యెదిగినా సంతృప్తి పడక, వీటిని అప్రయత్న ధర్మయుక్త క్రియతో తొలగించడానికి బదులు కొన్నిసార్లు స్వీయంగా కూరుకుపోయే విధంగా,

హద్దులు లేని సాంఘిక అవినీతి విధానమవడంగా కన్పించిన దాని వామహస్త మార్గ పరిణామాలు ప్రధాన కారణం కాగా అప్రతిష్ట పాలయింది. అయినప్పటికీ దాని మూలంలో ఏది కనీసం పాక్షికంగా సత్యమో ఆ భావాలపైన స్థాపించిన తంత్రం గొప్పశక్తివంతమయిన విధానం. కుడిచేతి, ఎడమచేతి మార్గాలు, దక్షిణ మార్గం వామమార్గం అని రెండుగా జేసిన దాని విభజన గూడా ఓ ప్రత్యేక ప్రగాఢ ప్రత్యక్ష గ్రహింపు నుండి ఆరంభమయింది. దక్షిణ, వామ పదాల పురాతన సంకేతాత్మక భావంతో యిది జ్ఞాన మార్గం, ఆనంద మార్గాల మధ్య గల వ్యత్యాసం, తన స్వీయ ఊర్జాలు, మూలకాలు, అంతర్నిహిత శక్తులను అధికారం, ఆచరణలో సరియైన విచక్షణతో తనను తాను మనిషిలో ప్రకృతి ముక్తం చేసుకోవడం ఒకటైతే, మనిషిలోప్రకృతి తనవయిన శక్తులు, మూలకాలు అంతర్నిహితశక్తులను, అధికారం, ఆచరణలో సంతోషంగా అనుమతి ంచడం ద్వారా మనిషిలో తనను తాను విముక్తం గావించుకుంటూ ఉండడం రెండవది కాని రెండు మార్గాలలోనూ చివరికి ప్రధాన సూత్రాల అస్పష్టత సంకేతాలు వికారం జేయబడి, భంగపడడమయింది.

శక్త్యారాధన

అయినప్పటికీ ఇక్కడ గూడా వాస్తవ విధానాలు, సాధనలు ప్రక్కకు వదిలేసి కేంద్ర సూత్రం కావాలనుకుంటే మొదట వేద, యోగ విధానాల నుండి తంత్రం తనను విస్పష్టంగా వేరు జేసుకోవడం చూస్తాము. ఓ భావంలో మనమిప్పటి వరకు పరీక్షించిన అధ్యయనాలన్నీ వాటి సూత్రంలో వేదాంతికములు; వాటి బలం జ్ఞానంలో ఉన్నది, (వాటి పద్ధతి జ్ఞానం) అదెప్పుడూ బుద్ధితో తెలుసుకోవడంగానప్పటికీ, కాని బదులుగా ప్రేమలో, విశ్వాసంలో వ్యక్తం జేయబడిన హృదయ జ్ఞానం లేక క్రియ ద్వారా పనిజేస్తున్న సంకల్పంలోని జ్ఞానంగావచ్చు. వీటన్నింటిలో యోగ ప్రభువు పురుషుడు, తెలుసుకుంటూ పరిశీలించుతూ, ఆకర్షించుతూ, పాలించుతూ వుండే సచేతన అంతరాత్మ కాని తంత్రంలో యిది ప్రకృతి, ప్రకృతి - ఆత్మ, దివ్యశక్తి, విశ్వంలోని పాలనాధికారి శక్తిలోని సంకల్పం. ఈ శక్తిలోని సంకల్పం యొక్క సన్నిహిత రహస్యాలు, దాని పద్ధతి, దాని తంత్రం నేర్చుకుంటూ, ఆచరించుతూ తంత్ర యోగి అతడి శిక్షణ గమ్యాల ననుసరించి - గురుత్వం, పరిపూర్ణత్వం, మోక్షం, మోక్షానందం పొందుతాడు. వ్యక్త ప్రకృతి నుండి వెనుకకు విరమించుకోవాడానికి బదులు ఎదుర్కొని, పట్టుకుని, జయించుతాడు, కాని చివరికి ప్రకృతి యొక్క సాధారణ పోకడలాగా తంత్రయోగం దాని యంత్రాంగంలో దాని సూత్రాన్ని అధికంగా పోగొట్టుకున్నది, సూత్రాలకు సంబంధించిన, గుహ్య నిర్మాణ విధానంగా తయారైంది. దానిని యధార్థంగా వినియోగిస్తే యిప్పటికీ

శక్తివంతమయినదే కాని వాటి మౌలిక ఉద్దేశ స్పష్టత నుండి పడిపోయింది.

మనకున్న ఈ కేంద్రీయ తాంత్రిక భావనలో సత్యం యొక్క ఒక పార్శ్వం శక్తిఆరాధన, అన్నింటినీ సంపాదించడానికి ఏకైక ఫలప్రదమయిన బలం శక్తి. దీని మరొక చివర శక్తిని మాయ యొక్క శక్తిగా, సక్రియాశక్తి వలన సృజింపబడిన మోసలు నుండి విడుదల జేసే మాధ్యమాలుగా, మౌన క్రియా శూన్య పురుషుని కోసం చేసే అన్వేషణగా వేదాంతిక భావనలో ఉన్నది. కాని సమగ్ర భావనలో ప్రభువు, చైతన్య పూరిత ఆత్మ, ఆయన కార్యనిర్వాహక శక్తి ప్రకృతి ఆత్మ, "సత్" స్వభావం పురుషుడు పరిశుద్ధ, అనంత, సచేతన స్వయంభువ అస్తిత్వం. శక్తి లేక ప్రకృతి చిత్ స్వభావం గలది, - ఇది పురుషుని స్వీయ యెరుక గల అస్తిత్వం, పవిత్రము, అనంతము అయినశక్తి. విరామము, కర్మల మధ్య ఆ రెండింటి బాంధవ్యమున్నది. సచేతన స్వయం భువ నిండు ఆనందంలో మహాశక్తి లీనమైనపుడు విరామం: పురుషుడు తనను తానుగా తన మహాశక్తి యొక్క కర్మలో ప్రవహిస్తున్నపుడు కర్మ, సృష్టి, భోగం లేక సంభూతి ఆనందం ఉంటాయి. కాని ఆనందమే సృష్టికర్త, సృష్టి అవుతున్నదంతా తానే అయినప్పుడు దాని పద్ధతి తపస్సు లేక ఉనికిలో నున్న తనదయిన అనంత సామర్థ్యం మీద పురుషుని చైతన్య బలం ఉనికి పట్టయితే దాని నుండి భావనల సత్యాలు లేక నిజమయిన భావాలు, విజ్ఞానం తయారు జేస్తుంటే, అవి సర్వజ్ఞాని, సర్వశక్తివంతమయిన స్వీయ ఉనికి నుండి ఆరంభమవుతూ, వాటి సాఫల్యత పట్ల రూఢి గల్గి మనసు, ప్రాణం, పదార్థం అనువాటిలో వాటి వయిన స్వభావాన్ని యిముడ్చుకుని, వాటి వయిన, నియమాను సారం తగినట్లవుతుంటాయి, తపస్సు కాలక్రమంలో సర్వశక్తివంతం అవడం దివ్యభావ దోషరహితంగా సఫలంగావడం యోగాలన్నింటికి అసలయిన పునాది, వీటిని మనిషిలో దివ్యేచ్ఛగా పరమ శ్రద్ధగా పరిగణిస్తాము, చివరికి ఓ సంకల్పం తనంత తాను ప్రభావ వంతమౌతుంది. ఎందుకంటే అది అభివ్యక్తిలో సాక్షాత్కరింప జేసుకొని జ్ఞానం యొక్క ద్రవ్యం, ఓ సత్యం లేక నిజం అయిన భావం, అది అధోచేతన యొక్క అసంకల్పిత ప్రతి క్రియయిన ఓ విశ్వాసం, భావం యొక్క ఈ స్వీయ నిశ్చితత్వం, యోయాఃశ్రద్ధా సాపవస్థా' మనిషి విశ్వాసమేదయితే లేక అతడిలోని నిశ్చిత భావమేదయితే అదవుతాడు అని గీత చెప్పినప్పుడు యిది అర్థం.

CWSA 23 : 42-44

భువిపై దివ్యజీవన యోగం

మనము సాధన చేసే యోగం కేవలం మన కోసంగాదు దైవం కోసం, దాని ప్రధాన లక్ష్యం ప్రపంచంలోదైవ సంకల్పాన్ని కనుగొనడం, దానిని నెరవేర్చడం కోసం పని చేయడం, ఆధ్యాత్మిక రూపాంతరీకరణను ప్రభావవంతం గావించుటకు, దివ్య జీవితాన్ని, దివ్య స్వభావాన్ని మానవాళి మానసిక, ప్రాణిక భౌతిక శరీరాలలో అవతరింపజేయుట. యోగానికి ముక్తి అవసరమైన స్థితి కానీ మానవుని స్వేచ్ఛ, రూపాంతరీకరణ దాని ప్రధాన లక్ష్యం. అది వ్యక్తిగత ఆనందంగాదు దివ్యానందాన్ని అవతరింపజేయడం - క్రీస్తు స్వర్గరాజ్యమును భువిపై మన సత్యయుగమును అవతరింపజేయడం. వ్యక్తిగతంగా మోక్షం అవసరం లేదు; ఆత్మ నిత్యముక్తం, బంధం ఒక భ్రమ. మనం బంధించబడినట్లుగా ఆట ఆడుతున్నాము గానీ నిజంగా బంధించబడలేదు. ఆయన సంకల్పించినప్పుడు మాత్రమే మనం స్వతంత్రుల మౌతాం. ఈ ఆట నిర్ణేత ఆ పరమోన్నతుడే, ఆ పరమ పురుషుని అనుమతి, అనుగ్రహం లేకుండా ఏ ఆత్మకూ ఆట విడుపులేదు.

CWSA 13 : 71

తన స్వంత మోక్షానికి, లేకకొద్ది మంది మోక్షానికి శ్రమించే వ్యక్తి చేసే పని, అతను విజయం సాధించినప్పటికీ అల్పమైనది. సమస్త మానవ జాతికి అంతరాత్మశాంతిని, ఆనందాన్ని, పరిశుద్ధతను, పరిపూర్ణతను తీసుకురావడానికి మాత్రమే జీవించే వ్యక్తి విఫలుడైనా లేక పాక్షిక విజయాన్నే సాధించినా, లేక పరిమిత కాలానికే అయినా అది అనంతంగా మహనీయమైనదౌతుంది.

CWSA 13 : 91

స్వేచ్ఛ, పరిపూర్ణత కోసం ఎన్నో యోగపద్ధతులు ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక శిక్షణలు, ఆత్మ గురించి దైవసంబంధ దారులెన్నో ఉన్నవి. ప్రతి మార్గానికి దాని ప్రత్యేక లక్ష్యం, యదార్థ సత్యం కోసం ప్రత్యేక సన్నిహిత్తం, ప్రత్యేక పద్ధతి దానికి సహాయపడే వేదాంత శాస్త్రము ప్రత్యేక సాధనలు ఉన్నాయి. కానీ వీటన్నింటి సారాన్ని గ్రహించి (సారాన్నే వివరణలుకాదు) ఈ లక్ష్యాలు, ఉద్దేశ్యాలు, పద్ధతులు విధానాలన్నింటినీ ఆలింగనం చేసికొని ఏకీకృతంగావించిన తత్వము సాధనగా నిలిచేదే పూర్ణయోగం.

CWSA 12 : 356

అతిమానస యోగంలో మొట్టమొదటి పదం సమర్పణ చివరి పదం కూడా సమర్పణే. స్వేచ్ఛ రూపాంతరీకరణ కోసం సంకల్పంతో ఎవరికివారు శాశ్వత దైవానికి సమర్పించుకొని, దివ్యచైతన్యంలోకి లేవనెత్తబడితే, అప్పుడు యోగం ప్రారంభమౌతుంది; పూర్తి సమర్పణలో అది తారస్థాయినందుకొంటుంది. ఎప్పుడైతే సమర్పణ పూర్తవుతుందో అప్పుడు యోగం చివరి దశకు చేరి, మొత్తంగా అతిమానసంలోకి ప్రవేశించి అస్తిత్వం పరిపూర్ణత్వం పొంది, స్వభావమంతా రూపాంత రీకరణ చెందుతుంది.

CWSA 12 : 367

మన యోగం రూపాంతరీకరణ యోగం, చైతన్యమంతటిలోనూ, మొత్తంగా స్వభావమంతా పైనుండి క్రిందివరకూ, అంతర్గతలోతుల్లో నుండి అత్యంత బాహ్య చలనాల వరకూ కూడా రూపాంతరీకరించే యోగం. అది నైతిక పరివర్తనగాదు, ఒక మత మార్పిడిగాదు, రుషి గావడం కాదు, సన్యాసి నియంత్రణ గాదు, మనం దర్శించే జీవన, ప్రాణిక చలనాలను ఉన్నతీకరించడం లేక అణచి వేయడంగాదు, భౌతిక అస్తిత్వాన్ని వైభవోపేతం చేయడంగాని లేక అనాగరిక నియంత్రణ లేక తిరస్కరించడం గాని కాదు. మనం దర్శించింది అల్పమైన దానినుండి ఒక మహనీయమైన దానిలోనికి, నిమ్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితిలోనికి ఉపరితలచేతన నుండి ప్రగాఢ చేతనలోనికి మార్పు - నిజానికి సాధ్యమైనంత విశాలతను, అత్యున్నత, అతి లోతైన సంపూర్ణ పరివర్తన, రాశిలో, ద్రవ్యంలో, మొత్తం అస్తిత్వ ప్రతి చిన్న విషయాన్ని, యింకా సిద్ధింపజేసుకొనని సృష్టి దివ్య స్వభావంలోనికి ఒక సంపూర్ణ పరివర్తన, పరిణామం అది.

CWSA 12 : 37

శ్రీ అరవిందులు

సాధారణ యోగలక్ష్యం అంతరాత్మను ప్రకృతి నుండి విడుదల చేయడం లేక బహుశా కొన్నిసార్లు అంతరాత్మను ప్రకృతిలో విడుదల చేయడం. మన లక్ష్యం అంతరాత్మను, ప్రకృతిని రెండింటినీ దైవంలోనికి విడుదల చేయడం.

CWSA 12 : 367

Vol. 52, No. 5
May 2022

Date of Publication
1st May 2022

Registered: PY/41/2021-23

AKHILA - Akhila Bharata Patrika (Telugu)

Registered with the Registrar of Newspapers for India: No. 23593/72 (monthly)

Matter shall reveal the Spirit's face. — Sri Aurobindo



Picture on the Cover:

The soul of man soars as the Bird, the Hansa, past the shining firmaments of physical and mental consciousness, climbs as the traveller and fighter beyond earth of body and heaven of mind by the ascending path of the Truth to find this Godhead waiting for us, leaning down to us from the secrecy of the highest supreme where it is seated in the triple divine Principle and the source of the Beatitude.

cwsa 15: 371 ***Sri Aurobindo***

Owner: Sri Aurobindo Society
Printer: Swadhin Chatterjee for Sri Aurobindo Ashram press
Publisher: Pradeep Narang for Sri Aurobindo Society
Published from: Society House, 11 Saint Martin Street, Puducherry - 605001
Printed from: Sri Aurobindo Ashram Press,
No. 38, Goubert Avenue, Puducherry - 605 001, India
Editor: K. V. Rao

Single copy Rs. 30 **Annual Subscription Rs. 200 (in India)**

A Monthly Published by

SRI AUROBINDO SOCIETY-605001